



Harmonie et santé

**Omraam Mikhaël
Aïvanhov**

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Omraam Mikhaël Aïvanhov

harmonie et santé



Collection Izvor

EDITIONS



PROSVETA

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Harmonie et santé

6^e édition



Collection Izvor
N° 225

éditions PROSVETA



© Éditions Prosveta S.A.

B.P.12 - 83601 Fréjus

Cedex (France)

ISSN 0290-4187

ISBN 2-85566-428-4

L'enseignement du Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov étant strictement oral, cet ouvrage, consacré à un thème choisi, a été rédigé à partir de conférences improvisées.

Table des matières

1. L'ESSENTIEL, LA VIE

2. LE MONDE DE L'HARMONIE

3. HARMONIE ET SANTÉ

4. LES BASES SPIRITUELLES DE LA MÉDECINE

5. RESPIRATION ET NUTRITION

6. LA RESPIRATION

I. Ses effets sur la santé

II. Comment se fondre dans l'harmonie cosmique

7. LA NUTRITION DANS LES DIFFÉRENTS PLANS

8. COMMENT DEVENIR INFATIGABLE

9. CULTIVER LE CONTENTEMENT

L'ESSENTIEL, LA VIE

I

Au commencement, il y a la vie. Observez les créatures : tout d'abord elles ont la vie, et ce n'est que bien plus tard qu'elles arrivent plus ou moins à sentir, à penser, à agir efficacement.

La vie... ce mot résume toutes les richesses de l'univers qui sont là, indifférenciées, inorganisées, attendant qu'une force vienne les ordonner et les mettre au travail. Ainsi, dans le mot « vie » sont inclus tous les développements à venir. Dans une cellule, tous les organes qui doivent apparaître un jour sont déjà là contenus en puissance, comme dans une graine qu'il faut planter, arroser, soigner pour qu'elle donne des fruits. Donc, après un certain temps, comme pour la graine, de ce magma, de ce chaos, de cette réalité indéterminée qu'est la vie, tout commence à sortir et à prendre forme.

C'est de cette manière que les organes que nous possédons maintenant sont apparus, et beaucoup d'autres encore apparaîtront dans l'avenir... Étant donné que le corps physique est fait à l'image du corps astral, le corps astral à l'image du corps mental et ainsi de suite jusqu'au plan divin, comme nous possédons cinq sens dans le plan physique, nous possédons aussi cinq sens dans le plan astral et dans le plan mental : le toucher, le goût, l'odorat, l'ouïe, la vue... Ces organes ne sont pas encore développés dans les autres plans, mais ils sont là, attendant le moment de se manifester. Quand ils seront formés, nous aurons des possibilités inouïes pour voir, sentir, entendre, goûter, agir, nous déplacer. La vie, l'être vivant, la cellule vivante, le micro-organisme contiennent toutes les possibilités de développement, mais il faut encore des milliers d'années pour qu'elles arrivent à se manifester pleinement. C'est cela le mystère, la splendeur de la vie.

Observez les humains : ils travaillent, ils s'amuse

courent à droite et à gauche, se livrent à toutes sortes d'occupations, et pendant ce temps leur vie s'affaiblit, périclité, parce qu'ils ne font aucun cas d'elle. Ils pensent que, puisqu'ils ont la vie, ils peuvent se servir d'elle pour obtenir tout ce qu'ils désirent : la richesse, les plaisirs, le savoir, la gloire... Alors, ils puisent, ils puisent... et quand il ne leur reste plus rien, ils sont obligés d'arrêter toutes leurs activités. Cela n'a pas de sens d'agir ainsi, car si on perd la vie, on perd tout. L'essentiel, c'est la vie, et il faut donc la protéger, la purifier, la sanctifier, éliminer ce qui l'entrave ou la bloque, parce qu'ensuite grâce à elle on obtient la santé, la force, la beauté, la puissance, l'intelligence.

Dans la conférence sur les cinq vierges sages et les cinq vierges folles^[1], je vous ai expliqué que l'huile dont parlait Jésus est le symbole de la vie. Quand l'homme n'a plus une goutte de vie, sa lampe s'éteint et il meurt. L'huile a sa correspondance dans tous les domaines : pour les plantes, c'est l'eau ; pour toutes les créatures terrestres, c'est l'air, mais pour l'être humain, c'est plus spécialement le sang ; pour les affaires, c'est l'or ou l'argent ; pour une voiture, l'essence, etc...

La vie, c'est la matière primordiale, le réservoir d'où jaillissent chaque jour de nouvelles créations qui auront des ramifications jusqu'à l'infini. À partir de cette vie indifférenciée et sans expression qui est là comme une simple possibilité, l'esprit crée sans cesse de nouveaux éléments, de nouvelles formes...

Mais les gens s'occupent de tout sauf de la vie : s'ils pensaient d'abord à la vie, à la garder, la protéger, la conserver dans la plus grande pureté, ils auraient de plus en plus de possibilités pour obtenir ce qu'ils désirent, parce que c'est cette vie illuminée, éclairée, intense, qui peut tout leur donner. Comme ils n'ont pas cette philosophie, ils gaspillent leur vie, ils pensent que puisqu'ils sont vivants, tout leur est permis. Chacun se dit : « Du moment que j'ai la vie, il faut en faire quelque chose... » Mais combien arrivent à réaliser ce qu'ils désirent ? Très peu, la plupart ont tout saccagé. Il faut donc désormais avoir une autre philosophie, savoir que la façon dont vous pensez agit déjà sur votre vie, sur ses réserves, sur la quintessence de votre être et que, si vous pensez mal, vous

gâchez tout.

Prenons un exemple : un garçon qui a un père très riche, fait ses études, il travaille, et son père lui donne des subsides. Mais voilà que le fils commence à faire des bêtises et à gaspiller dans toutes sortes d'amusements l'argent que lui donne son père ; le père alors lui coupe les vivres, il ne lui donne plus rien... Quelle est la faute du fils ? Il a commis la plus grande faute qui est de compromettre sa propre vie, c'est-à-dire les conditions, les énergies et les courants dont l'argent est ici le symbole. Et nous, si nous faisons la même chose en usant et abusant de notre existence comme nous l'entendons, en nous permettant de transgresser toutes les lois, nous épuisons nos réserves, et nous tombons dans la misère, peut-être pas la misère matérielle, physique, mais la misère intérieure. La vie est la seule richesse qui existe, et quel que soit le nom qu'on lui donne : richesse, subsides, huile, énergies, quintessence, cela revient au même, car le mot « vie » peut être remplacé par tous ces termes.

Mais cette vie, les humains passent leur temps à la gaspiller en courant après des acquisitions qui ne sont pas aussi importantes que la vie elle-même. Ils travaillent des années pour satisfaire leurs ambitions et ils se retrouvent un jour tellement épuisés, tellement blasés, qui si l'on met en balance ce qu'ils ont obtenu et ce qu'ils ont perdu, on s'aperçoit qu'ils ont tout perdu pour gagner très peu. Mais les gens sont ainsi faits : ils sont prêts à tout perdre, car on ne leur a jamais enseigné qu'il est plus important d'avoir la santé et la joie — même si l'on n'a rien d'autre — que de gagner des richesses dont on ne peut pas profiter parce qu'on s'est épuisé à les poursuivre. Un proverbe dit : « Mieux vaut un chien vivant qu'un lion mort ». Mais beaucoup préfèrent être des lions morts...

C'est donc la vraie philosophie qui manque. Dès leur enfance on devrait apprendre aux humains à ne pas gaspiller leur vie pour pouvoir la consacrer à un but sublime ; car c'est alors que la vie s'enrichit, qu'elle augmente en force et en intensité, exactement comme un capital que l'on fait fructifier. Vous avez placé ce capital dans une banque en haut, et alors au lieu d'être gâché, gaspillé, il s'accroît, et puisque vous êtes plus riche,

vous avez la possibilité de mieux vous instruire, de mieux travailler. Tandis qu'en vous adonnant aux plaisirs, aux émotions, aux passions, vous gâchez votre vie, parce que tout ce que vous obtenez il faut le payer, et c'est avec votre vie que vous le payez. On n'obtient jamais rien sans sacrifier quelque chose. Comme vous dites en France : on ne fait pas d'omelette sans casser des œufs. Mais moi je vous dis que si, vous pouvez faire une omelette sans casser des œufs. Je connais le secret : placez votre capital dans une banque en haut, et alors plus vous travaillez, plus vous devenez fort et puissant. Oui, au lieu de vous affaiblir, vous vous renforcez parce que de nouveaux éléments viennent sans cesse s'engouffrer en vous pour remplacer ceux que vous avez perdus. Mais il faut pour cela que vous placiez votre « argent », votre « capital » dans une banque céleste...

Voilà pourquoi il est tellement important que vous sachiez dans quel but vous travaillez et pour qui, car suivant le cas vos énergies prennent telle ou telle direction. Si celui pour qui vous travaillez est votre père, symboliquement parlant, non seulement vous ne perdez rien mais vous gagnez. Donc, le plus important, c'est de savoir à quoi vous consacrez vos forces, dans quelle direction vous travaillez parce que votre avenir en dépend : vous vous appauvrissez ou vous vous enrichissez.

À leur insu la plupart des gens travaillent pour un ennemi caché en eux-mêmes et qui les dépouille, les appauvrit. Un vrai spiritualiste est plus intelligent, il travaille et dépense toutes ses énergies pour quelqu'un qui est lui-même, et c'est lui qui gagne. Voilà l'intelligence : savoir s'enrichir et non s'appauvrir. Et ce n'est pas personnel, ce n'est pas égoïste, au contraire.

Vous décidez par exemple de ne pas travailler pour vous, mais pour la collectivité... Oui, mais comme vous êtes lié à cette collectivité, que vous êtes une partie de cette collectivité, quand la collectivité s'améliore, s'embellit, cela retombe sur chaque individu de la collectivité, donc sur vous aussi. Vous gagnez parce que vous avez placé votre capital dans une banque qui s'appelle la famille, la collectivité, l'humanité, la fraternité universelle, dont vous êtes une partie. Tandis que lorsque vous travaillez pour vous-même, c'est-à-dire pour votre petit moi médiocre, vos énergies se perdent et il ne peut rien vous venir

de bon. Vous direz : « Mais si, mais si, puisque j'ai travaillé pour moi. » Non, car votre moi personnel, séparé, égoïste, est un gouffre, et en travaillant pour lui vous avez tout jeté dans ce gouffre. Ce n'est pas ainsi qu'il faut travailler. Les individualistes, les égoïstes ne voient pas tout ce qu'ils pourraient acquérir en travaillant pour la collectivité ; ils disent : « Je ne suis pas bête, moi, je travaille pour moi, je me débrouille... » et c'est justement ainsi qu'ils perdent tout leur capital.

Quand je dis : la collectivité, je ne veux pas parler seulement de l'humanité, mais aussi de l'univers, de toutes les créatures dans l'univers, de Dieu Lui-même. Cette collectivité, cette immensité pour laquelle vous travaillez est comme une banque et tout ce que vous faites pour elle retombera un jour amplifié sur vous. Comme cette banque, l'univers, fait toujours des affaires formidables et s'enrichit sans cesse de nouvelles constellations, de nouvelles nébuleuses, de nouvelles galaxies, toutes ces richesses reviendront vers vous.

Ceux qui ne travaillent que pour eux-mêmes au lieu de travailler pour l'immensité, ceux-là s'appauvrissent ; et ensuite personne ne pense à eux, personne ne les aime, même pas leur propre famille, parce qu'ils sont trop égocentriques. Ils n'ont jamais pensé aux autres, pourquoi penserait-on à eux ? et ils finissent dans les déceptions, les amertumes, les chagrins. Mais il ne leur viendra jamais à l'idée que c'était peut-être leur philosophie qui était erronée... Ah ! non, non, ils avaient raison et c'étaient les autres qui étaient injustes et méchants. Eux, bien sûr, ils méritaient qu'on les aime, qu'on les aide... Mériter, mériter... mais qu'ont-ils fait comme bien pour mériter quoi que ce soit ? Tandis que ceux qui sont pleins d'amour, de bonté, d'abnégation, même si aux premiers moments on use et abuse d'eux en les trouvant naïfs, bêtes et stupides, plus le temps passera, plus on sentira que ce sont vraiment des êtres exceptionnels, et un jour tout le monde viendra les récompenser, les choyer, les aimer. Ils ont travaillé pour l'univers entier et un jour ils en recevront la récompense... Mais pas tout de suite, évidemment.

Quand vous placez une somme dans une banque, ce n'est pas le lendemain que vous en recevez les intérêts, vous devez

attendre, et plus vous attendez, plus ces intérêts sont élevés. C'est exactement la même loi dans le domaine spirituel. Vous travaillez avec beaucoup d'amour, beaucoup de patience, beaucoup de confiance et vous n'avez d'abord aucun résultat... Ne vous découragez pas ; si vous vous découragez, c'est que vous n'avez pas bien déchiffré les lois qui régissent votre vie quotidienne. Mais oui, vous devez connaître les lois de la banque et de l'administration ! Si vous les connaissez, vous comprendrez qu'il faut attendre. Ensuite les richesses viendront de tous les côtés et même si vous essayez de vous sauver, impossible !... l'univers tout entier fera pleuvoir sur vous des richesses extraordinaires parce que c'est vous qui les aurez provoquées. C'est la justice !

Vous voyez combien la philosophie égocentrique est stupide. On se fie à l'apparence, mais l'apparence est mensongère, combien de fois je vous l'ai dit ! Pour découvrir la vérité, il faut chercher au-delà des apparences ; ce qui est considéré comme profitable et utile dans le présent, est en réalité souvent nuisible pour l'avenir.

Alors, ne gâchez pas votre vie, ne la gâchez pour rien au monde, car rien, comme valeur, ne peut se comparer à la vie. Évidemment, il y a des cas exceptionnels où des hommes ont donné leur vie pour sauver les autres, pour défendre certaines idées. Les prophètes, les Initiés qui ont perdu leur vie pour une idée, pour la gloire de Dieu, n'ont rien perdu en réalité, car ensuite le Ciel leur a donné une vie nouvelle, encore plus riche et plus belle, parce qu'ils avaient sacrifié leur vie pour le bien. Je ne dis pas qu'il faut absolument sauvegarder sa vie ; non, il y a des cas exceptionnels... Mais en général, le disciple doit préserver, purifier et intensifier sa propre vie, puisque c'est elle la source, le réservoir, le point de départ de tous les autres développements : intellectuel, affectif, esthétique, etc...

Quand je dis que les humains ne se préoccupent pas de la vie, qu'ils ne travaillent pas à la conserver, vous pouvez m'objecter que ce n'est pas vrai, que tous travaillent à prolonger la vie. Oui, la prolonger, mais pas la spiritualiser, la purifier, l'illuminer, la sanctifier, la diviniser. On cherche à prolonger la vie pour pouvoir mieux s'enfoncer dans les plaisirs, les trafics, les crimes. Si vous croyez que les médecins pensent à prolonger

la vie des humains pour qu'elle soit consacrée au service de la lumière ou pour le bien du monde entier... pas du tout ! Donc, quand je dis qu'on ne s'occupe pas de la vie, j'ai raison : on ne s'occupe pas de la vraie vie, c'est-à-dire qu'on n'est pas capable d'obtenir la joie, la beauté, la puissance, la richesse, la gloire, la connaissance, sans gâcher sa vie. Quoi qu'on fasse, on s'arrange toujours pour gâcher sa vie.

En décidant de travailler exclusivement à embellir votre vie, à l'intensifier, à la purifier, à la sanctifier, vous augmentez toutes vos facultés. Parce que cette vie qui est pure, qui est harmonieuse, va toucher d'autres régions où elle agit sur une quantité d'autres entités qui viennent ensuite vous aider, vous inspirer. Indirectement, c'est donc la vie qui se charge de vous apporter tout le reste, mais seulement si elle est pure et harmonieuse.

Le jour où vous aurez compris que l'essentiel est dans la façon de vivre, vous recevrez tout ce que vous désirez sans même avoir à le demander. C'est pourquoi j'ai envie de vous dire exactement le contraire des paroles de Jésus : « Ne demandez pas et vous recevrez !... Ne cherchez pas et vous trouverez !... Ne frappez pas et on vous ouvrira !... » Oui, mais quand ? Quand vous vivrez une vie divine. Voilà ! Et ce sera écrit un jour dans le nouvel Évangile, parce que Jésus aussi le pensait, mais il n'a pas pu le dire : à l'époque où il parlait, les gens n'auraient pas pu comprendre. Maintenant, s'il revenait, il dirait : « Vivez une vie divine et ne demandez rien. Vous aurez tout ! » Pourquoi ? Parce qu'en vivant cette vie divine, vous donnez. Alors, vous recevez. Et même si vous n'avez exprimé aucun désir, cela n'a aucune importance, le Ciel vous comble de ses bienfaits.

II

Le jour où vous aurez appris comment émaner la vie pour qu'elle vous fasse des révélations et vous ouvre toutes les portes, vous saurez enfin ce qu'elle est véritablement. C'est pourquoi désormais, travaillez à intensifier et à faire fructifier cette vie, qui peut produire des phénomènes de la plus haute magie sur les cœurs, sur les âmes, sur les intelligences, sur les entités et les forces de la nature, et même sur les objets du monde physique. Oui, le moment vient où tous doivent comprendre combien il est misérable de gâcher toute une éternité de splendeur pour une existence médiocre qu'ils auront passée à manger, boire, dormir et courir à droite et à gauche pour satisfaire leurs convoitises ; vraiment, dites-moi, est-ce intelligent ?

Si les Initiés ont réussi à obtenir l'équilibre, la paix et toutes les bénédictions, c'est parce qu'ils se sont occupés de la vie, parce qu'ils ont compris que la magie la plus puissante qui existe se trouve seulement dans la vie et nulle part ailleurs. Oui, la vie, pouvoir insuffler la vie, il n'existe pas de plus grande magie : animer les êtres, les stimuler, les exalter, les ressusciter. Celui qui n'a pas compris cette vérité est en train de détruire les racines de son existence. Il ne saura jamais ce qu'est la vraie vie !

Pourquoi mangez-vous trois fois par jour, ou même quatre fois ? Vous mangez, vous buvez, et ensuite vous travaillez, vous lisez, etc... Mais pourquoi mangez-vous d'abord ? Et en mangeant, est-ce que vous vous instruisez, est-ce que vous travaillez ? Non, mais vous introduisez la vie en vous et quand elle commence à s'infiltrer, elle va partout arroser les cellules des bras, des jambes, des oreilles, de la bouche, du cerveau, etc... qui reçoivent des énergies. Alors les jambes peuvent courir et vous avez le premier prix à la course. Les bras peuvent frapper, vous êtes boxeur ou quelque chose d'autre et ça y est, encore un prix ! Ensuite vous parlez et votre langue, oh là là, une mitrailleuse ! et de nouveau vous remportez une victoire...

Et ainsi de suite avec les oreilles, le cerveau, tout. Mais si vous n'avez pas mangé, vous ne pouvez ni courir, ni donner des coups, ni parler. Alors, vous voyez, quand vous l'avez introduite en vous, la vie se charge de visiter vos cellules, de les renforcer, de les stimuler, et toutes vos facultés se réveillent. Donc, à la base, il y a la vie qui anime, qui alimente tout l'organisme.

C'est de la même façon que la vie peut nous mettre en contact avec le monde divin. J'ai justement tiré cette conclusion de ce qui se passe dans l'existence quotidienne. Je n'invente rien, c'est vous qui ne savez pas observer. Vos yeux peuvent voir et vos oreilles entendre parce que vous avez mangé. Ne mangez pas pendant plusieurs jours et vous n'y verrez ni n'entendrez plus aussi bien. Lorsque la vie manque, tout le reste fait défaut... Mais le jour où vous arrivez à rendre la vie lumineuse, pure, spirituelle, elle ouvre en vous d'autres oreilles, d'autres yeux : alors vous commencez à entendre et à voir dans le plan invisible, vous voyez des lois, des vérités, des correspondances... Les vrais Initiés n'étudient pas dans les livres, ils découvrent dans le monde invisible des réalités encore inconnues des philosophes et des savants. Ils les perçoivent parce qu'ils ont cette vie supérieure qui anime leurs corps subtils. C'est elle qui se charge de leur faire des révélations. La question, c'est seulement d'avoir cette vie.

Beaucoup disent : « Mais je vis, je vis... je mange, je bois, je fais des affaires. » Non, ils ne vivent pas, ils se contentent de végéter, ils ne savent pas encore ce que c'est que de vivre. Car la vie a des degrés, des milliards de degrés. C'est pourquoi Jésus disait : « Je suis venu pour qu'ils aient la vie et pour qu'ils l'aient en abondance. » De quelle vie voulait-il parler ? Ses disciples étaient vivants !... Quelle vie demandait-il pour eux ? En réalité il parlait d'une autre vie, d'un degré de vie tellement subtil, tellement spirituel, tellement lumineux, tellement divin qu'il permet de voir, d'entendre, de sentir, de goûter, de toucher ce que l'on ne peut atteindre avec une vie purement physique, animale. Voilà comment Jésus comprenait la vie et il priait pour que le Ciel donne à ses disciples cette vie spirituelle qui seule permet de comprendre et de respirer dans les régions célestes.

Vous connaissez aussi ce chant du Maître Peter Deunov : « Sine moï, pazi jivota : Mon fils, préserve la vie, étincelle enfouie

en toi... » Cela prouve que le Maître Peter Deunov comprenait de la même façon l'importance de la vie. Oui, et il faut maintenant des instructeurs, des pédagogues qui éclaireront cette question essentielle : la vie.

Vous plantez une graine et un jour, elle devient un arbre avec des racines, un tronc, des branches, des feuilles, des fleurs et des fruits. Comment la graine a-t-elle pu produire une telle richesse ? C'est la vie qui s'en est chargée. La vie a toutes les possibilités, seulement il faut lui donner la direction, il faut l'orienter comme on oriente l'eau. Si on n'oriente pas l'eau pour qu'elle passe exactement là où poussent les légumes et les fruits, elle ne pourra pas les arroser et ils dépériront. Le jardinier, qui sait cela, creuse d'abord des rigoles, et ensuite il fait passer l'eau qui se dirige d'après le chemin tracé pour alimenter toutes les plantes. Pourquoi ne vous êtes-vous pas arrêté là-dessus ? Vous comprendriez que vous devez d'abord travailler sur la vie, c'est-à-dire trouver l'eau et ensuite la canaliser. Et pour l'être humain, la canaliser, c'est la diriger vers le haut, comme on le fait pour les bâtiments qui ont vingt, cinquante, cent étages.

Car l'être humain est comparable à un gratte-ciel, mais ce n'est pas cent cinquante étages, non, c'est des milliers d'étages qu'il a en lui et dont il faut alimenter les habitants jusqu'au dernier étage, c'est-à-dire jusqu'au cerveau. Et au lieu de cela, que font-ils ? Ils laissent seulement couler cette eau vers le bas, là où sont les instincts, les passions, les désirs les plus bas et il ne leur en reste plus pour alimenter les cellules spirituelles. Alors, les habitants dorment, ils sont engourdis, paralysés, et ils ne peuvent rien produire. Oui, dans le cerveau vivent des entités dont le rôle est de faire des recherches, des observations, d'envoyer des messages ou d'en capter, mais elles sont anémiées — manque d'eau ! — et elles ne peuvent pas faire leurs travaux ni remplir leurs fonctions.

Si l'homme n'évolue pas, c'est parce qu'il ne pense pas à orienter sa vie vers les régions sublimes. La vie, c'est ce qui s'épanouit, qui fructifie. Quand vous plantez une graine, vous voyez quelque temps après la vie qui commence à se manifester. Son langage est là : l'apparition de petites racines, de petites feuilles... C'est cela la vie : un embellissement, un

enrichissement, un envahissement ! Et pour vous aussi : si vous commencez à vous occuper de votre vie, si vous la plantez, si vous l'arrosez, si vous l'orientez vers le haut, elle s'épanouira et en s'épanouissant, elle éveillera des cellules, des facultés dont vous ne soupçonniez même pas l'existence. Vous voyez, la nutrition explique tout. En mangeant, vous introduisez la vie et cette vie, si vous savez la diriger, se charge de s'infiltrer partout et de vous apporter des joies et des états de conscience d'une richesse et d'une splendeur inouïes. Même les poètes et les musiciens ne sont pas capables d'exprimer toutes les formes, les couleurs, les expressions et les mélodies par lesquelles la vie peut se manifester.

Et pourquoi maintenant personne, même parmi les biologistes, ne sait ce qu'est la vie ? Ils connaissent beaucoup de choses, ils peuvent se prononcer sur quantité de combinaisons chimiques, mais quand il s'agit de la vie, ils se contentent de dire : « C'est le plus grand mystère. » C'est le plus grand mystère parce qu'ils n'ont jamais compris qu'il faut aller chercher beaucoup plus haut pour découvrir ce qu'elle est. C'est en haut qu'on peut connaître la vie, pas en bas ; en bas, c'est l'instinct vital, la vie animale, végétative, minérale... Mais quand ils monteront vers les régions sublimes d'où vient la vie, quand ils auront des perceptions beaucoup plus spirituelles, beaucoup plus subtiles, les humains découvriront ce qu'est vraiment la vie.

La vie, c'est Dieu Lui-même. En dehors de Dieu il n'y a pas de vie. C'est Lui qui a créé et distribué la vie et si les hommes ne peuvent pas la connaître, c'est que dans leur conscience ils restent séparés de Dieu. La vie prend sa source en Dieu et il n'y a que ceux qui s'approchent de la Divinité qui peuvent la connaître. Seul Dieu crée la vie et peut nous apprendre le mystère de la vie.

Au moins, pour la première fois aujourd'hui, comprenez-moi et dites : « Nous allons maintenant orienter notre vie dans une autre direction, l'harmoniser, la faire fructifier, la consacrer, la sanctifier. » Et tout commencera à s'améliorer : votre santé, la sensation que vous avez de vous-même, et tout ce qui viendra ensuite vers vous sera d'une autre nature. Mais si vous vous entêtez à rester dans vos vieilles conceptions, tant pis pour

vous, vous allez vivoter encore quelques années et quand vous partirez de l'autre côté, on vous montrera combien votre existence était pauvre, lamentable. Même si vous avez lu des bibliothèques, même si vous avez étudié dans cinq ou six universités, on vous dira que vous avez vécu comme un animal et vous aurez retardé énormément votre évolution.

Je vous l'ai dit, l'essentiel, c'est le but vers lequel vous vous dirigez, l'idéal pour lequel vous travaillez. Tout est là. Cessez de croire que vous devez vivre et penser de telle ou telle façon afin d'être apprécié par les autres, car ce n'est pas la vraie vie, mais seulement son apparence. Efforcez-vous de vivre la vie divine, comme tous ceux qui n'ont jamais eu peur, qui ont eu l'audace et la patience de continuer à marcher malgré les obstacles et les adversités, et vous aurez un jour la force, la puissance et la lumière.

Évidemment, l'apparence vous donnera toujours quelques petites choses à grignoter, mais à côté, quelles tragédies ! Ceux qui se contentent de quelques « grignotages » ne se rendent pas compte que pendant ce temps ils sont eux-mêmes grignotés... et comment ! Tandis que ceux qui ne se sont pas arrêtés sur l'apparence et qui ont choisi la vraie réalité pourront vous dire dans quelles richesses et dans quelles splendeurs ils vivent. Alors, ayez confiance en eux, suivez-les, ne restez pas sur les chemins battus ; évidemment, comme tout le monde est passé par là, c'est plus sûr, alors que les petits chemins qui mènent vers les sommets sont peut-être plus risqués, mais ce n'est pas une raison.

La vie, c'est l'eau qui alimente, qui anime, et si vous l'orientez vers les hauteurs pour nourrir en vous tous ces êtres jusqu'ici anémiés et somnolents, ils se réveilleront, reprendront leurs travaux et grâce à leurs instruments ils vous renseigneront sur l'univers, sur votre vie intérieure... Est-ce que vous avez besoin que je vous donne quelques exemples pour vous montrer comment on gâche sa vie ? Regardez dans le domaine de l'amour. Combien de gens dépensent leur amour dans la poussière au lieu de l'envoyer nourrir les habitants de leur cerveau ! Et ils s'abêtissent, ils s'assombrissent parce qu'ils ont orienté leur vie vers les abîmes. Alors que d'autres, qui tâchent de sublimer et de transformer cette énergie, qui l'ont consacrée,

sont devenus des génies, des instructeurs, des bienfaiteurs de l'humanité.

Si vous m'avez bien compris aujourd'hui, vous pouvez reconstruire votre avenir. Décidez-vous enfin à vivifier ces êtres qui vous habitent afin qu'ils puissent faire leurs travaux. Jusqu'à maintenant vous n'aviez pas su interpréter les phénomènes qui se produisent chaque jour sous vos yeux, vous n'aviez pas compris que ce sont les mêmes phénomènes qui se produisent dans le domaine spirituel. Et surtout vous n'aviez pas vu que la vie est la vraie magie, que c'est elle qui vous apportera l'estime, le respect et l'amour des humains et de l'univers tout entier. Si vous voulez faire de la magie, vous pouvez, mais sans prononcer des formules, sans tracer des cercles ou faire des fumigations et des cérémonies : concentrez-vous seulement pour améliorer votre vie, pour la rendre riche, épanouie, pleine d'amour, d'abnégation, de pureté, et distribuez-la, projetez-la partout dans l'univers.

Alors, désormais, acceptez ce que je vous dis et ne gaspillez plus votre vie. Vous direz : Mais est-ce qu'on ne doit pas travailler pour gagner de l'argent, acheter une maison, une voiture, se marier, avoir des enfants ? » Je n'ai jamais dit cela. Je dis seule ment que, de la façon dont la plupart des gens s'y prennent, ils font des excès et se démolissent. Si vous travaillez pour assurer votre vie matérielle et avoir la possibilité de penser, de méditer, d'aimer, c'est très bien. Mais pourquoi vouloir tout avaler ? On veut une chose, puis une autre, et puis encore une autre... et on gâche sa vie pour les obtenir. Non, il faut travailler raisonnablement et en consacrant ce travail à une idée divine. Tous ces gens qui veulent devenir des chefs, des présidents, des champions de ceci ou de cela, sont obligés de dépasser certaines limites, alors évidemment ils perdent leur santé et leur équilibre, et souvent ils finissent dans des cliniques ou des asiles psychiatriques. Et voilà pourtant les gens que le monde entier prend pour modèles !

Quant à la jeunesse, ce sont des vedettes du cinéma ou de la chanson, des caïds, ou des drogués, ou des anarchistes qu'elle prend pour modèles, et elle donnerait tout pour leur ressembler. La presse, le cinéma, le théâtre, la publicité, tout contribue à l'orienter sur un chemin pernicieux. On dirait qu'ils

ont tous juré la perte de l'humanité... avec leur propre perte d'ailleurs ! Les humains galopent vers les abîmes, mais comme ces abîmes ne se présentent pas tout de suite, ils ne les soupçonnent pas et continuent à courir vers eux. S'il était possible de les voir à distance, ils pourraient prendre des précautions ; mais comme ils sont loin et camouflés, ils courent, ils courent... et ne pouvant plus s'arrêter, ils tombent. Il arrive un moment où c'est trop tard, et même quand on voit l'abîme on ne peut plus s'arrêter, on ne peut plus reculer, c'est fini. À combien de gens j'ai entendu dire : « Je vois l'abîme ouvert devant moi, mais je ne peux plus l'éviter ! »

Et si maintenant vous me posez la question : « Pourquoi y a-t-il si peu d'êtres qui se décident à changer leur vie, leur façon de penser, de sentir, d'agir ? Quelles en sont les raisons ? » Premièrement, c'est qu'ils n'ont pas une idée claire des avantages qu'apporte un pareil changement. Ils sont persuadés que la vie que tout le monde mène, c'est cela la vraie vie. La preuve, ils disent toujours : « C'est la vie ! » Devant tout ce qui arrive de triste ou d'abominable, ils répètent : « Qu'est-ce que tu veux, mon vieux, c'est la vie ! » Alors comment changer si on n'est pas persuadé qu'il y a une vie meilleure ? Deuxièmement, les gens ne croient pas qu'il soit possible de changer. Et troisièmement, pour la majorité, c'est très difficile, ça leur demande trop d'efforts, c'est pourquoi ils ne sont pas tellement décidés. Tout le reste est facile en comparaison : obtenir des diplômes, gagner de l'argent, c'est très facile... mais changer sa vie, se transformer... oh là là !

Bien sûr, les biologistes cherchent le moyen d'améliorer l'espèce humaine, mais ils travaillent seulement dans le plan physique. Ils pensent qu'en opérant des changements dans les chromosomes, ils produiront d'un seul coup des génies. C'est possible... mais c'est une autre question, et c'est vrai que s'améliorer est difficile. Mais pour changer votre vie, pour vous transformer, combien de méthodes je vous ai données jusqu'à présent !... et par exemple comment faire des greffes. Vous avez chez vous, imaginons, un arbre très vigoureux, un cognassier qui donne des fruits très âpres, très acides. Mais comme il a beaucoup de sève, beaucoup de force, vous pouvez le greffer et vous obtiendrez des fruits succulents. Évidemment, comme je vous l'ai expliqué, il faut comprendre ces greffes^[2] dans le

domaine intérieur, psychique.

En réalité, il n'est pas tellement difficile de se transformer, cela dépend du désir qu'on a d'y parvenir. Quand on est dégoûté, écoeuré de soi-même à ne plus pouvoir se supporter, si l'on a vraiment un désir intense de changer, de devenir un petit peu mieux, ce désir peut produire des effets extraordinaires. Mais est-ce que les gens ont justement ce désir intense ?... Peut-être un jour, deux jours, mais ensuite ils abandonnent et toutes leurs bonnes résolutions tombent à l'eau. Il faut nourrir constamment ce désir, et un beau jour on change, on se transforme, et c'est cela la résurrection. Beaucoup s'imaginent que, pour ressusciter, ils doivent attendre la fin des temps, quand tous les morts se réveilleront et se dresseront hors de leurs tombeaux. Voilà comment les chrétiens comprennent les choses. Et alors, quel spectacle, quelle splendeur ! Ne trouvez-vous pas ?... tous ces morts qui se relèvent !... Eh non, c'est maintenant, tout de suite, dans cette vie, qu'il faut ressusciter.

LE MONDE DE L'HARMONIE

En choisissant de vous parler de l'harmonie, je me rends compte combien il sera difficile pour vous de me comprendre, non pas intellectuellement bien sûr, mais profondément, avec votre être tout entier. Car ce n'est pas cette question qui préoccupe les humains. Au contraire, leur façon de vivre contribue à les entraîner dans des occupations et des activités si éloignées de l'harmonie, surtout de l'harmonie telle que les Initiés la conçoivent !... Mais essayez tout de même de m'écouter attentivement.

Car si vous tenez vraiment à votre perfectionnement, à votre épanouissement, à votre salut définitif, vous devez travailler sur l'harmonie, c'est-à-dire harmoniser votre être avec toutes les forces de l'univers. Toute la puissance du spiritualiste est justement dans sa volonté de se mettre en harmonie avec le corps universel, d'atteindre le sommet et de vivre la vie de Dieu.

Il existe un monde de l'harmonie, un monde éternel d'où est sortie la multiplicité infinie des formes, des couleurs, des sons, des parfums, et j'ai pénétré dans ce monde. Il y a des années, le Ciel m'a donné de goûter cette harmonie : j'ai été arraché à mon corps et j'ai entendu l'harmonie des sphères... Jamais je n'ai plus éprouvé de sensations pareilles, d'une telle richesse, d'une telle intensité... Cela ne peut se comparer à rien. C'est quelque chose d'indescriptible, presque impossible à supporter, tellement on a la sensation de s'étendre, de se dilater dans l'espace. C'était tellement beau, tellement divin que j'ai eu peur... J'ai eu peur de cette splendeur, car je sentais que tout mon être se dilatait au point que je risquais de me dissoudre et de disparaître dans l'espace. Alors, j'ai interrompu cette extase et je suis revenu sur la terre. Maintenant, je le regrette... Mais au moins, pendant quelques secondes, j'ai vécu, j'ai vu, j'ai entendu comment vibrait l'univers tout entier. Les pierres, les arbres, les montagnes, les mers, les étoiles, les soleils et toutes les créatures chantaient dans une harmonie tellement

grandiose, tellement sublime qu'on aurait dit que... mais non, ce n'est comparable à rien de ce que l'on peut entendre dans le plan physique. Et j'ai eu peur, car c'était tellement puissant, tellement intense que, quelques secondes de plus, et j'allais mourir, me pulvériser. Le Ciel m'a donné de faire cette expérience pour que j'aie une idée de ce qu'est l'harmonie céleste. Pythagore, Platon et beaucoup d'autres philosophes ont parlé de cette harmonie, mais je me demande combien d'entre eux ont pu réellement la vivre.

Et maintenant, le seul souvenir de cette expérience remplit mon âme comme s'il suffisait à maintenir, à soutenir et alimenter toute ma vie spirituelle. Oui, savoir comment l'univers est construit, comment il vibre en harmonie par la volonté de cette Intelligence cosmique qui a donné un son, une voix à chaque chose, à chaque être...

Souvent, certains se sont étonnés de ce que toutes ces conférences que je fais depuis tant d'années présentent une telle unité, qu'il n'y ait jamais eu de contradictions dans mes paroles, comme si tout sortait d'un seul et même point, là, au centre. Oui, et je vous dirai que ce n'est pas parce que j'ai lu des livres qu'il m'a été donné de connaître cette unité, mais parce que j'ai entendu la musique des sphères. Devant cette harmonie, on comprend comment vit l'univers, comment il vibre, quelle est sa structure, quelle est sa destination. Beaucoup s'imaginent qu'il faut lire, qu'il faut étudier pour pouvoir trouver la vérité. Non, c'est en haut que l'on trouve la vérité, pas en bas. Pendant des années, je me suis dédoublé pour contempler cette construction, cette organisation qu'est le cosmos. J'ai contemplé l'univers, non pas tel que nous le voyons, habillé de chair et de peau, mais comme une structure, dans le monde des archétypes. J'y ai réussi. Cette harmonie des sphères que j'ai entendue a été l'aboutissement de toutes mes recherches, de tous mes travaux, de tous mes exercices de dédoublement. Et depuis, elle est restée pour moi comme un critère, un échantillon, un modèle, un point de référence pour comprendre et situer ensuite chaque chose.

Maintenant, vous le saurez, je puise toutes mes connaissances, toute mon inspiration de cette région où j'ai entendu l'harmonie céleste, la musique des sphères. C'est elle

qui m'explique tout. Et d'ailleurs il n'y a pas tellement de choses à expliquer. Vous réalisez cette harmonie et d'un seul coup vous comprenez tout : vous comprenez la sagesse de Dieu, vous comprenez la paix, vous comprenez l'amour. Combien de fois certains d'entre vous m'ont dit : « Hier, j'avais la sensation de tout comprendre, et maintenant je ne comprends plus rien ! » Eh oui, parce qu'ils ont rompu cette harmonie. C'est pourquoi, vous devez sans cesse vous imprégner du mot « harmonie », ne penser à aucun autre, le garder en vous comme une sorte de diapason, et dès que vous vous sentez un peu inquiet ou troublé, prenez ce diapason et écoutez-le pour accorder tout votre être avec cette région de l'harmonie.

Car cette région existe réellement, les kabbalistes la mentionnent dans l'Arbre de Vie, l'Arbre séphirotique. Chaque séphira de l'Arbre de Vie exprime une nuance de l'harmonie divine, mais la séphira qui préside à l'harmonie des sphères est Hokmah, où règne Iah. Iah est le nom de Dieu dans cette séphira. Son serviteur est Raziel, Archange de la lumière, du savoir, de la sagesse, de la puissance du Verbe ; il a sous ses ordres les Ophanim, appelés Chérubins dans la religion chrétienne, qui sous l'autorité du Verbe veillent sur l'harmonie cosmique. Leur empire est immense ; il s'étend jusqu'au zodiaque dont le nom hébraïque est Mazaloth.

Si vous voulez votre bonheur, votre épanouissement, vous devez penser à l'harmonie, travailler à vous mettre en harmonie avec l'univers entier. En persévérant, vous sentirez un jour que, depuis les pieds jusqu'à la tête, tout en vous entre en communication et vibre à l'unisson avec la vie cosmique. À ce moment-là, vous comprendrez ce que sont la vie, la création, l'amour... Pas avant. Avant, vous ne pouvez pas comprendre. Intellectuellement, extérieurement, on s' imagine que l'on comprend quelque chose, mais non, la compréhension, la vraie compréhension ne se fait pas par quelques cellules du cerveau ; elle se fait par tout le corps, même les pieds, les bras, le ventre, le foie... Tout le corps, toutes les cellules doivent comprendre. La compréhension est une sensation. Vous sentez, et à ce moment-là vous comprenez et vous savez, oui, parce que vous avez goûté.

Aucune compréhension intellectuelle ne peut se comparer à

la sensation. Quand vous éprouvez de l'amour, quand vous éprouvez de la haine, de la colère, du chagrin, vous savez ce que c'est. Si vous dites : « Je sais ce qu'est l'amour » sans avoir jamais été amoureux, c'est faux. Mais si vous avez senti l'amour, vous le connaissez. Vous ne pourrez peut-être ni l'expliquer ni l'exprimer, mais vous le connaissez et vous le connaissez vraiment. C'est cela, la connaissance, c'est de vibrer à l'unisson avec tout ce qui existe. Quand tout votre corps vibre à l'unisson avec une vérité, avec une sensation, avec un objet, vous les connaissez. C'est pourquoi le disciple doit avoir pour préoccupation essentielle d'entrer en harmonie avec toutes les créatures de toutes les hiérarchies célestes afin de vibrer à l'unisson avec elles. S'il travaille ainsi, nuit et jour, pour cette harmonie, il arrivera à goûter des sensations inexprimablement belles et précieuses. Tandis que celui qui propage le désordre sera lui-même un jour complètement désagrégé, broyé, parce qu'il travaille avec des forces négatives, des forces hostiles et destructrices. Il faut, une fois pour toutes, se décider à connaître les lois de la nature, mais aussi apprendre comment l'homme est construit et quels doivent être ses rapports avec ces lois.

Lorsque vous arrivez à toucher le cœur d'une personne, vous touchez son être entier. Si vous touchez ses pieds, ses doigts ou ses oreilles, vous ne produirez pas beaucoup d'effet sur elle, mais touchez son cœur, et tout son être commence à sentir qu'il est atteint, qu'il est saisi. Pour exprimer que l'on a été profondément ému par quelqu'un, on dit souvent : « Il m'a touché le cœur. » Il faut donc toucher le cœur, le cœur des êtres, le cœur des choses, le cœur de l'univers. Et le cœur de l'univers, vous ne pourrez le toucher que par l'harmonie. Grâce à l'harmonie vous attirerez à vous toutes les qualités et vertus ; elles viendront vers vous parce que vous aurez touché le cœur et pas seulement la périphérie, quelque part, là-bas...

Et si vous voulez toucher le cœur de l'univers, vous n'y arriverez pas avec vos petites qualités de rien du tout. Que vous soyez avare ou généreux, que vous soyez nerveux ou tranquille, que vous soyez tendre ou dur, cela n'a pas grande importance. Il existe des êtres qui, avec toutes leurs vertus, n'ont pas réussi à toucher le cœur de l'Éternel. On ne peut le toucher qu'en entrant en harmonie avec Lui, en vibrant à l'unisson avec Lui.

Chacun tâche de travailler sur une petite qualité, sur une petite vertu : la patience, l'indulgence, la générosité... C'est bien, mais ce ne sont là que des bribes à côté de cette immensité qu'est l'harmonie. Évidemment, c'est bien d'être généreux, indulgent, bon, doux, humble ; mais beaucoup de gens qui possèdent ces qualités vivent encore dans la désharmonie, ils ne deviennent pas parfaits avec ces qualités. Il faut donc les laisser de côté, il ne faut même pas s'en occuper. Vous direz : « Mais c'est affreux, ce que vous nous conseillez là ! La religion ne nous a jamais enseigné des choses pareilles. » Laissez aussi la religion tranquille ! Occupez-vous seulement de l'harmonie, car elle vous amènera vers toutes les autres vertus.

Si vous travaillez sur l'harmonie pour la former, la vivre et la propager, il n'est pas nécessaire que vous vous occupiez de chaque vertu, de chaque qualité en particulier. Oui, pour la première fois, je vous déclare qu'il ne faut pas développer une vertu en particulier parce que cela demande beaucoup trop de temps. Toute une vie peut-être n'y suffira pas, et comment ferez-vous pour développer les autres ? Votre existence se sera passée à devenir indulgent, ou doux, ou patient, et les autres qualités, vous les aurez laissées de côté.

Donc, je répète, ne vous occupez pas de telle ou telle vertu, mais concentrez-vous sur l'harmonie et, d'un seul coup, elle fera germer toutes les vertus à la fois. C'est ainsi que je fais. Je laisse toutes les vertus tranquilles ; je ne cherche à devenir ni généreux, ni patient, ni indulgent ; ce n'est pas la peine, c'est du temps perdu. Je veux seulement vivre dans l'harmonie et je m'aperçois que j'ai d'un seul coup toutes les possibilités de manifester les autres vertus, car cette harmonie m'oblige à être intelligent, sage et compréhensif. Tandis que si vous êtes intérieurement dans la pagaille, essayez un peu d'être sage ou aimable ! Vous n'y arriverez pas, justement parce que vous êtes dans une désharmonie épouvantable.

Alors, voilà un sujet de réflexion. Harmonisez tout en vous et vous deviendrez capable d'agir avec une telle sagesse, une telle pénétration, une telle intelligence que vous vous demanderez : « Mais d'où cela me vient-il ? » Oui, vous arrangerez les situations, vous trouverez des solutions, vous donnerez des conseils, parce que c'est l'harmonie qui vous instruira. Alors,

méfiez-vous de la désharmonie comme du plus grand ennemi que vous puissiez introduire en vous, car ensuite tout est gâché et aucune vertu ne peut plus vous sauver.

L'harmonie, c'est donc la synthèse de toutes les qualités, toutes les vertus réunies. En travaillant sur l'harmonie, vous touchez le cœur des choses, l'Âme universelle, le centre, et de là viennent des ordres, des courants, des forces qui transforment et organisent tout. Quand on n'est pas dans l'harmonie, quand on est agité, crispé, irrité, on a beau insister pour avoir au moins une qualité, rien à faire : tout ce que l'on a de mauvais en soi est là pour mordre, pour piquer, pour frapper, pour désagréger. Quelque effort qu'on fasse, on n'avance pas beaucoup parce qu'on a négligé la mère de toutes les qualités, de toutes les vertus : l'harmonie. Dans l'harmonie tout s'épanouit : votre regard, votre expression s'embellissent, vos gestes sont plus mesurés, vos paroles plus constructives, vos pensées plus intelligentes. On dit que la paresse est la mère de tous les vices, mais on ne parle jamais de la mère de toutes les vertus : c'est l'harmonie.

Les musiciens, bien sûr, vous parleront de l'harmonie et vous serez stupéfait de la richesse de leurs explications ; mais ils ne vous révéleront pas l'aspect initiatique de l'harmonie parce qu'ils ne le connaissent pas eux-mêmes. Du point de vue strictement musical, ils vous apprendront beaucoup, mais l'harmonie comprise comme je viens de vous le révéler, aucun musicien ne vous en parlera : l'harmonie liée à toutes les vertus, à la perfection et même à la santé. Oui, à la santé, car chaque désharmonie mine et ronge votre santé. Celui qui comprend cela ne pense plus qu'à s'accorder avec toutes les entités et les intelligences divines, il cherche à créer l'harmonie et à l'introduire dans toutes ses cellules.

Seule l'harmonie peut vous ouvrir toutes les bénédictions, tous les trésors du Ciel. Le Ciel ne cède qu'au langage de l'harmonie. Si vous voulez lui parler, lui demander quelque chose, le convaincre de s'occuper de vous, sachez que le Ciel ne connaît pas d'autre langage. Quoi que vous fassiez, que vous le menaciez, que vous refusiez d'aller à l'église soi-disant pour le punir, le Ciel reste insensible. Mais parlez-lui le langage de la musique, c'est-à-dire de l'harmonie qui est la musique absolue,

la musique parfaite, la musique par excellence, alors le Ciel prête l'oreille et il vous exauce. Dans le Ciel on ne parle pas plusieurs langues, mais une seule, celle de l'harmonie ; et si vous savez lui parler sa langue, le Ciel vous répond en vous envoyant tout en plénitude.

Je le vois, vous faites des efforts dans toutes sortes de domaines en croyant qu'ils sont plus importants et que, grâce à eux, vous serez à l'abri, protégé, heureux, et vous laissez l'harmonie de côté. Mais peut-être qu'aujourd'hui vous me comprendrez mieux car je touche votre intérêt, je vous montre que vous avez un grand intérêt à travailler avec l'harmonie, sans arrêt, infatigablement, en sachant qu'elle seule vous apportera tout ce que vous désirez : l'amitié, l'amour et surtout la présence divine. Quand nous chantons ensemble, que nous nous approchons de cette harmonie parfaite, déjà plusieurs fois vous avez senti la présence des entités célestes... C'est l'harmonie qui les attire. Elles se promènent parmi nous en distribuant des fleurs et d'autres cadeaux... Vous sentez quelque chose, mais vous ne savez pas que ce sont des entités qui sont venues. Employez encore tous vos efforts et toute votre volonté jusqu'à ce que le Ciel vienne, et je vous assure qu'il viendra. Il est avec nous, derrière nous, et vous serez les témoins de manifestations extraordinaires ; vous éprouverez un bonheur tellement immense que vous ne pourrez même pas le contenir, car des courants si puissants passeront à travers vous, qu'ils vous feront frémir et frissonner de l'extase la plus pure.

L'harmonie est à la base de tous les succès, de toutes les réalisations divines. Il faut penser sans cesse à introduire l'harmonie en soi, c'est à cette seule condition qu'on pourra commencer à exécuter des travaux qui donneront des résultats pendant l'éternité. Pour arriver à cette harmonie, quel travail, quelle volonté, quelle concentration ! Mais quand on y est arrivé, on peut manier des forces prodigieuses pour le bien de l'humanité. Vous ne sentez pas que tout l'univers, toutes les forces de la nature sont d'accord avec moi et qu'elles m'approuvent ? Allez, observez, et vous verrez que toute la nature est d'accord, qu'elle souligne ce que je vous dis.

Efforcez-vous chaque jour d'entrer en harmonie avec la

création tout entière. Pour cela, vous vous harmonisez d'abord avec le Seigneur, le Principe créateur, la Cause première. Vous lui dites : « Mon Dieu, jusqu'à ce jour, je n'étais ni sage ni instruit, mais je vois mes fautes et je suis prêt à me corriger, je réclame Ton pardon. Désormais, je veux être en harmonie avec Toi. Envoie-moi Ta lumière afin que je ne transgresse plus Tes lois. Permits-moi de Te contempler. Je T'obéirai, je ferai Ta volonté. »

Vous vous adressez ensuite aux Anges et aux Archanges : « Souvent vous êtes venus m'apporter des messages de la part du Créateur pour m'avertir ou m'éclairer, mais je me trouvais alors dans le tumulte des passions et je n'ai pas entendu votre voix. Je vous prie de continuer à m'envoyer la lumière, car je veux vous obéir. Je sais que vous êtes les plus grands serviteurs de Dieu, je vous respecte et je vous aime. »

Puis vous vous adressez aux Maîtres, aux bienfaiteurs de l'humanité, à tous ceux qui se sont sacrifiés jusqu'au bout pour la Cause divine : « Maîtres, je ne vous ai pas écoutés, car je croyais que seule comptait la science humaine. Je vois maintenant que ce que vous avez compris et découvert était la vérité, l'essentiel ; je veux vous aider et vous servir. Envoyez-moi votre savoir et votre connaissance. » Vous vous harmoniserez ensuite avec toute l'humanité. Vous parlerez ainsi : « Mes chers frères et sœurs, que la paix et l'harmonie règnent entre nous ! Oublions nos faiblesses et nos imperfections, oublions le mal que nous avons pu nous faire et travaillons ensemble dans le champ du Seigneur, afin de transformer la terre en un jardin de Paradis où nous vivrons tous en frères. »

Vous parlerez ensuite aux animaux : « Vous qui, au début de la création, viviez avec nous dans l'harmonie et dans la paix, nous devons vous aider, puisque c'est par notre faute que vous êtes devenus cruels ou que vos conditions de vie sont difficiles. Je vous envoie la lumière afin que vous avanciez rapidement sur le chemin de l'évolution. »

Vous parlerez aussi aux plantes : « Ô vous, arbres, plantes et fleurs tellement charmants qui acceptez de rester dans l'immobilité et de supporter toutes les intempéries, quel exemple vous êtes pour nous ! Je vous remercie pour la nourriture, la beauté des fleurs que vous nous donnez. Je vous

envoie mes meilleures pensées, je veux être en harmonie avec vous. Donnez-moi votre fraîcheur et votre pureté, et moi je vous donne mon amour. »

Vous parlerez aux pierres : « Vous qui êtes le soutien de l'humanité, le sol sur lequel nous marchons, vous qui depuis des milliers d'années donnez un exemple de stabilité, de force, et qui nous permettez de vous utiliser pour bâtir nos maisons et quantité de constructions merveilleuses, donnez-nous votre force ; en échange nous vous donnerons la nôtre afin qu'un jour, dans l'avenir, vous puissiez vous éveiller... Que l'harmonie règne désormais entre nous ! »

Fermez les yeux, et répétez à tout l'univers : « Je vous aime, je vous aime, je vous aime, je suis en harmonie avec vous ! »

HARMONIE ET SANTÉ

En voulant vivre libres et indépendants du Seigneur, les humains s'opposent à sa volonté et à ses projets, répétant le péché de Lucifer et des premiers hommes. Ce désir de se libérer, d'être anarchique, de se dresser contre les ordres de l'Eternel, c'est lui l'origine de tous les malheurs de l'humanité. Il faut comprendre cela. Et c'est très simple, très clair, on peut même le résumer dans une seule phrase, voilà : depuis que les hommes ont voulu couper le lien avec l'harmonie céleste, tous les malheurs ont commencé à se déchaîner sur eux. Et ça va être pire encore, car ils s'éloignent de plus en plus de la Source, ils deviennent de plus en plus anarchiques, ils ne respectent plus rien. Oui, cela finit par prendre des proportions terrifiantes. Partout, même dans la religion, même dans les enseignements spiritualistes, tous sont contaminés par ces germes de l'anarchie et on doit s'attendre à des événements catastrophiques : guerres, maladies...

Et même il faut aussi que vous le sachiez : plus l'esprit d'anarchie s'installe dans le monde, plus le cancer se propage. Chaque maladie organique a pour origine une faiblesse ou un vice dans l'individu lui-même et ce sont les humains qui créent la plupart de leurs maladies. Quand la nervosité augmente, une maladie apparaît... Quand la sensualité augmente, c'est une autre maladie... Quand la désharmonie augmente, c'est une troisième maladie. Toutes les maladies sont la conséquence d'un désordre déterminé, et le cancer est plus particulièrement la conséquence de l'anarchie. Donc, pour se prémunir, il faut travailler sur l'harmonie, penser chaque jour à l'harmonie, s'harmoniser avec l'humanité tout entière, avec l'univers tout entier. Bien sûr, on ne sera pas capable de vivre sans interruption dans cette harmonie parfaite, mais il faut toujours être conscient, vigilant, il faut se ressaisir afin de ne pas maintenir longtemps en soi un état de désharmonie, car cet état se propage jusque dans les cellules et l'organisme a de plus en

plus de difficulté à s'opposer au désordre ainsi créé en lui.

Bien sûr, chaque organe de notre corps est spécialisé et ne s'occupe que d'exécuter son travail, sans s'intéresser à ce que font les autres. On ne peut pas attendre d'un organe que ses préoccupations s'étendent à l'ensemble du corps. Donc, pour que l'harmonie et le bien de l'ensemble soient respectés, l'Esprit cosmique a placé dans l'être humain une intelligence supérieure qui surveille, qui contrôle.

Grâce à cette intelligence les mouvements de chaque organe sont réglés, leur spécialisation est utilisée et dirigée en vue du bon fonctionnement de l'ensemble.

L'être humain se trouve placé un peu comme un arbitre entre ses organes et cette intelligence qu'il a reçue du Ciel, et s'il donne la préférence à certains organes, comme le ventre et le sexe par exemple, en oubliant l'intérêt de l'ensemble, l'anarchie s'installe en lui, et il périclité. Mais s'il donne la priorité à cette intelligence qui gouverne, qui équilibre, il ressentira un état d'harmonie qui le rendra capable de travailler et de créer sans arrêt.

Malheureusement, à l'heure actuelle, on voit se répandre un peu partout une tendance à l'anarchie. On dirait presque qu'il se forme des écoles où l'on enseigne comment tout désorganiser en poussant les hommes à la colère et à la révolte. Au lieu de propager des virus pour déclencher une guerre biologique — ce qui leur attirerait les reproches du monde entier — certains pays, pour détruire leurs adversaires, propagent le virus du mécontentement et de la révolte. Et voilà le cancer ! Inconsciemment, tous les contestataires et les anarchistes deviennent les conducteurs de ce virus. Au contraire, tous les mouvements spiritualistes, tous les ordres initiatiques qui travaillent à faire régner la paix, l'harmonie, la fraternité, afin que les hommes puissent se comprendre, s'unir et s'aimer, propagent des germes qui anéantissent celui du cancer. Si ces centres initiatiques n'existaient pas, toute l'humanité serait contaminée depuis longtemps. Je sais que très peu de gens accepteront cette idée. Ils diront : « Mais que raconte-t-il ? Il n'existe aucun rapport entre l'anarchie et le cancer ; ce n'est pas l'opinion des biologistes. » Eh bien, qu'ils restent avec l'opinion des biologistes ! Moi, je vous le dis, le cancer est la

conséquence de l'anarchie qui se propage dans le monde. C'est la vérité, et c'est pourquoi nous devons sans cesse travailler pour rétablir l'harmonie.

Malheureusement, si on compare avec l'immense quantité de ceux qui travaillent pour la destruction et entassent des montagnes de difficultés et d'obscurités, à peine trouvera-t-on une poignée d'êtres qui comprennent qu'il faut s'unir pour créer l'harmonie et faire obstacle à tous les malheurs qui menacent l'humanité : les guerres, les misères, mais aussi les maladies... Et ces quelques êtres ne sont pas de taille à lutter contre l'influence nocive des autres. Car pour réaliser quelque chose sur la terre, la quantité est très importante : la quantité de ceux qui sont bons, purs, éclairés, capables de participer à la formation d'une fraternité universelle dont les décisions pèseront dans les balances cosmiques. Au lieu de comprendre et de s'unir pour tout transformer, au lieu de participer à cette œuvre formidable, la majorité des humains restent là, individualistes, occupés uniquement de leurs propres intérêts.

Un véritable spiritualiste au contraire travaille pour une idée divine, et c'est cette idée qui le soutient, qui le récompense. Cette idée, qui est en liaison avec le Ciel, est déjà tout un monde, et c'est elle qui se charge de lui apporter la joie, l'enthousiasme, l'espérance. Si vous n'avez pas une idée divine pour laquelle vous travaillez, même si vos autres activités vous rapportent beaucoup d'argent, vous n'aurez ni joie ni bonheur parce que vous n'êtes pas lié au Ciel. Mais si vous travaillez pour une idée, même sans qu'on vous dise merci, sans qu'on reconnaisse ce que vous faites, vous vous sentirez toujours dans la plénitude. Vous devez comprendre cela. Mettez une idée divine dans votre tête, travaillez pour une idée divine, et vous verrez ce que cette idée fera pour vous : elle améliorera toute votre existence, elle vous prolongera même la vie...

Alors, essayez de comprendre la puissance et l'efficacité d'une idée, comment elle travaille, combien elle est vivante !... Rien n'est plus stimulant, plus exaltant qu'une idée divine, croyez-moi ! Je vous parle là de ce que j'ai vérifié sur moi-même. Tout ce que je vous dis, je le puise dans mes propres expériences.

Ceux qui travaillent pour une idée sont des êtres très forts,

très puissants, très solides, et le Ciel compte sur eux. Quant aux autres, ils vont se balader un jour ici, un jour-là, et ils ne comprendront jamais rien véritablement. Notre Enseignement est un enseignement divin et nous devons travailler pour lui, pour que se propage l'idée du Royaume de Dieu sur la terre, l'idée de l'harmonie et de l'amour. Alors, même vos maladies disparaîtront. Oui, et je vous dirai que s'il existe sur la terre de vrais médecins, de vrais guérisseurs, ce sont les Initiés, car ils vont à la source de la maladie. Les autres n'interviennent que lorsqu'il est déjà trop tard. Il faut soigner les humains avant même qu'ils soient malades. Dès l'instant où la désharmonie (c'est-à-dire la haine, la médisance, la méchanceté, la jalousie, la révolte) commence à pénétrer en eux, c'est déjà la maladie qui s'installe. Car une maladie n'est rien d'autre qu'un désordre. Et quand un désordre rencontre un autre désordre, que voulez-vous, ils font bon ménage ! Tandis que si l'harmonie est en vous, le désordre ne peut pas pénétrer, l'harmonie l'en empêche. Ce sont des lois très importantes qu'il faut connaître.

Combien de choses vous faites dans la désharmonie ! Vous embrassez votre femme, vos enfants ou vos amis alors que vous êtes triste, troublé, irrité. Et les travaux les plus importants, vous les exécutez aussi dans le désordre ; c'est pourquoi vous rencontrez tellement d'échecs.

Chaque matin, en vous réveillant, vous devez commencer la journée en vous accordant avec le monde de l'harmonie universelle. Ensuite seulement, vous pouvez préparer le déjeuner, embrasser vos enfants, les habiller, leur parler ou aller au travail. Quand vous entrez dans une maison, votre première pensée doit être : « Que l'harmonie et la paix règnent dans cette maison ! » Mais combien de gens ont des pensées pareilles ? Ils entrent, et voilà qu'ils ont déjà mis la discorde entre le mari et la femme, entre les parents et les enfants, etc... Et quand on va dans les rues, dans les magasins, partout, même dans les écoles, on ne voit que des gens dans la désharmonie et qui se rendent malades mutuellement.

Beaucoup même s'imaginent qu'en étant toujours contre, en désaccord, ils sont en train d'affirmer leur intelligence, leur autorité... Ils sont fiers d'avoir réussi à troubler l'atmosphère, c'est pour eux une preuve de puissance. Eh bien, non, il est

très facile de détruire l'harmonie, c'est même la chose la plus facile : dites un mot blessant, lancez un regard noir, faites un geste menaçant, cassez un objet, et ça y est ! Mais pour rétablir l'harmonie, il faut toute une science et quel travail !

Les lois de l'harmonie sont les lois les plus solennelles qui existent dans l'univers. Alors, réfléchissez, méditez, regardez dans quel état vous agissez, et vous comprendrez pourquoi dans certains cas vous n'obtenez pas de bons résultats. Même quand vous voulez faire du bien, si vous n'êtes pas dans l'harmonie, ce bien n'a pas de conditions favorables pour se manifester, et même vous dérangez quelque chose dans le monde invisible. Il ne faut jamais rien faire dans la désharmonie, et surtout pas la création des enfants. Que les parents soient vigilants : s'ils ne s'unissent pas dans l'harmonie pour créer un enfant, c'est l'enfer qui se fauilera dans cet enfant sous forme de maladies, de tares et ensuite, toute la vie, ils vont s'arracher les cheveux. Pour les autres activités, on consacre des jours et des mois, mais pour se mettre en harmonie, pas même une minute ; on n'en voit pas l'intérêt.

Or, l'harmonie est la meilleure arme contre la maladie. Si vous êtes malade, c'est que vous entretenez un désordre en vous ; vous avez nourri certaines pensées, certains sentiments, certaines attitudes et cela s'est reflété sur votre santé. Et pourquoi dans tel organe et pas dans tel autre ? Parce que c'est mathématiquement calculé d'après les lois que vous avez transgressées. Maintenant, si vous voulez vous guérir, vous ne devez penser qu'à l'harmonie : jour et nuit vous conformer, vous synchroniser, être en accord, en consonance avec la vie tout entière, la vie illimitée, la vie cosmique. C'est cela la véritable harmonie. S'harmoniser avec quelques personnes : sa femme, ses enfants, ses parents, ses voisins, ses amis, c'est encore insuffisant. C'est avec la vie universelle qu'on doit s'accorder. Malheureusement, beaucoup sont en accord avec des personnes tout à fait médiocres, mais en désaccord avec la vie universelle ; et peu à peu cette désharmonie s'infiltré, s'installe en eux, jusqu'au jour où la maladie se déclare.

Et quand je vous dis cela, sachez que je me le dis aussi à moi-même ; ne pensez pas que je veuille m'exclure de cette affaire-là. S'il m'arrive quelque chose, si j'ai une douleur

quelque part, je me dis : « Mon vieux, tu vois, c'est que tu n'es pas encore arrivé à obtenir cette harmonie dont tu parles. Va, mets-toi au travail ! » Donc, ce que je raconte me concerne aussi. Vous direz : « Alors, c'est que vous non plus vous n'êtes pas tellement avancé, évolué ? » Pas tellement, pas tellement, c'est vrai, mais la différence entre moi et beaucoup d'autres, c'est que moi, je me suis rendu compte de l'importance de l'harmonie, et les autres pas encore. Mais qu'il y ait encore beaucoup de choses à nettoyer, à purifier, à transformer, à sublimer, à vivifier, à ressusciter en moi, bien sûr. Je ne prétends pas être arrivé parfait sur cette terre !... Même les Initiés reçoivent des tares et des défauts. Lorsqu'ils viennent se réincarner, ils ne peuvent trouver que des familles qui leur transmettront toute une hérédité d'imperfections et de maladies. Eh oui, mais alors, ils mettent les bouchées doubles, triples et centuples pour accélérer les processus : le nettoyage, la purification, etc... C'est pourquoi ils réalisent cette harmonie beaucoup plus rapidement que les autres. C'est tout. Ne croyez pas que lorsque les Initiés arrivent sur la terre, tout est absolument pur, harmonieux et divin en eux. Pensez-vous !... Je connais la réalité. Mais la question n'est pas là : il ne faut jamais se justifier en disant qu'on a hérité tel ou tel défaut de ses parents. Dites seulement : « Si je méritais mieux, je serais allé me réincarner dans une meilleure famille. Ce ne sont donc pas mes parents qui sont fautifs, c'est moi. Maintenant je dois tout arranger, tout nettoyer, tout purifier. » Et après quelque temps vous êtes rajeuni, vous êtes lumineux, rayonnant... Seulement, il faut être décidé, conscient, il faut prendre les choses au sérieux.

Et pour savoir si vous aurez réussi ou non à vous mettre en harmonie, ce sera facile, tout votre être vous le dira. Quand toutes vos cellules vibreront à l'unisson, vous ne pourrez pas ne pas le sentir. Si vous pouvez boire lorsque vous avez soif, vous n'avez besoin de personne pour vous apprendre que vous êtes désaltéré. De même si vous avez réussi à obtenir cet état d'harmonie, vous n'aurez pas besoin qu'on vous le dise : vous sentirez que, de tous les côtés, des forces formidables affluent vers vous, que votre aura vibre, que vous êtes régénéré. Et si vous êtes au contraire dans le désordre, dans le chaos, vous n'aurez pas besoin qu'on vous dise dans quel piteux état vous

vous trouvez, vous le saurez déjà, et en admettant qu'à ce moment-là on vienne vous complimenter, vous vous sentirez au fond de vous-même tellement penaud que vous ne saurez plus où vous mettre !

Vous voyez, le monde invisible veut nous instruire par notre propre expérience, et pas un n'est épargné. Seulement, les humains ne comprennent pas ce langage, ils ne tirent aucune conclusion. Or, le vrai travail, ce sont justement ces expériences sur lesquelles il faut s'arrêter et tirer des conclusions, afin de pouvoir aller beaucoup plus loin dans la voie de la spiritualité. Seulement voilà, toute la vie on répète les mêmes expériences malheureuses et on ne fait rien pour améliorer la situation. On souffre, bien sûr, on n'est pas fier, bien sûr, mais on est habitué à tous ces désordres et on ne réagit pas, on vivote. Eh non, il faut tout de suite comprendre qu'on doit sortir de là. Et pour sortir de là, il faut méditer sur l'harmonie, souhaiter, désirer, aimer l'harmonie, l'introduire partout, dans chaque mouvement, dans chaque parole, dans chaque regard. Pourquoi est-ce si difficile ?

Même avec un Enseignement comme le nôtre, qui peut rapprocher chaque être, chaque âme, chaque cœur dans cette lumineuse compréhension, beaucoup ne sont pas encore tellement prêts à comprendre ces vérités. Ils préfèrent s'ouvrir à tous les courants de l'anarchie qui se propagent au lieu de travailler à l'harmonie universelle. C'est pourquoi je ne peux pas être heureux. Il ne s'agit pas de moi, bien sûr, parce que pour moi, j'ai réalisé cette harmonie. Mais mon bonheur n'est pas complet, car mon véritable bonheur vise votre bonheur et celui de tous les hommes. Tant qu'il ne s'agit que de faire mon travail, de me mettre en harmonie avec la Divinité, j'ai tout ce qu'il faut, je suis absolument heureux, je suis dans la plénitude. Mais ma tâche ne s'arrête pas là. Mon travail, ce n'est pas d'être comme beaucoup de religieux dont le seul but est de sauver leur âme. Ce que j'ai réussi à réaliser pour moi, je dois faire tous mes efforts pour que les autres aussi puissent le réaliser. Mais je n'y arrive pas. J'essaie de les tirer, de les traîner, mais ils ne me comprennent pas, ils ne me suivent pas. C'est pourquoi je ne peux pas être heureux. On ne m'a pas donné la tâche d'être moi-même heureux, mais celle de faire participer tous les humains à ce bonheur.

Si vous vous donniez la peine de comprendre et d'approfondir ces vérités, vous arriveriez aux mêmes conceptions, à la même lumière, à la même plénitude, et à ce moment-là, je serais soutenu, je serais aidé, et tous ensemble nous pourrions bouleverser la terre entière, faire du bien au monde entier. Mais beaucoup n'arrivent pas à me suivre, ils ne veulent pas me comprendre, ça je le sens ; ils ont dans leur tête toutes sortes de choses contraires à ce que je raconte. Voilà mon chagrin et ma tristesse, vous comprenez ? Il n'est pas question de moi, ici. Pour moi j'ai résolu beaucoup de problèmes. Mais mon travail, ce n'est pas de rester tout seul heureux à accomplir la volonté du Ciel, mais de vous entraîner aussi dans la même direction que moi.

Alors désormais, au lieu de perdre votre temps à penser à toutes sortes d'autres choses à côté : vos distractions, vos trafics, vos petites amourettes, pensez à l'harmonie, à réaliser l'harmonie dans votre être tout entier afin que toutes vos cellules vibrent à l'unisson. Prenez un orchestre, par exemple. Tout le monde a entendu un orchestre, tout le monde sait que si un seul exécutant ne joue pas en accord avec les autres, il détruit l'harmonie de l'ensemble. Eh bien, il se produit exactement le même phénomène avec le corps physique, avec l'être tout entier, parce que les organes sont comme des instruments qui doivent exécuter ensemble une partition. Essayez de lire quand vous avez la migraine, des coliques ou mal aux dents... vous ne comprenez rien parce que cette désharmonie au-dedans vous en empêche. Il faut que tout s'apaise et se calme pour que vous compreniez.

Combien de choses sont là, dans notre vie quotidienne, pour nous faire comprendre l'importance de l'harmonie ! Que ce soit un orchestre, une chorale, un ballet ou même une parade militaire, tous doivent s'harmoniser. Tout dans la nature et dans la vie est là pour nous instruire de ce qui est ordonné, harmonieux, esthétique, mais l'homme au-dedans de lui continue à vivre dans le désordre et la cacophonie... Ah ! les humains, ne m'en parlez pas ! Jamais ils ne veulent se mettre en harmonie avec les lois de l'univers. Ce sont les seuls, d'ailleurs, qui ne sont pas en harmonie. Les animaux, les insectes, les plantes sont en harmonie, et les esprits de la nature, les anges... tous, excepté les humains. Oui,

anarchistes...

Alors maintenant, laissez tout de côté pour ne penser qu'à cet ordre que Dieu a créé au commencement du monde, afin de rétablir en vous cette harmonie primordiale. Chaque jour, pendant quelques minutes, envoyez votre amour à tous les êtres lumineux qui peuplent l'univers. Dites-leur : « Je vous aime, je suis en accord avec vous, je voudrais vivre éternellement dans votre harmonie. » Peu à peu cette harmonie va vous envahir, vous apportant la lumière, la joie, et vous vous sentirez tellement fort et résistant que vous n'aurez même plus peur de la mort. Oui, grâce à l'harmonie vous arriverez à vaincre la mort.

Seulement, bien sûr, pour attirer l'harmonie, pour la construire, il faut l'aimer. Tant que vous ne l'aimez pas, que vous n'avez pas besoin d'elle, vous ne l'attirez pas. Mais je sens que vous commencez à l'aimer... et que vous faites des efforts sincères pour créer cette harmonie en vous et autour de vous. Continuez et, un jour, vous sentirez toutes les transformations qui se font dans le monde entier à cause de notre travail : partout, grâce à notre existence ici, nous sommes en train d'assainir l'atmosphère de la terre et d'inspirer des quantités de personnes qui veulent sortir du désordre où est plongé le monde actuel. Oui, en vivant dans cette harmonie, non seulement nous commençons à goûter le Royaume de Dieu, mais surtout nous envoyons sur toute la terre et jusqu'aux étoiles des courants, des ondes, des forces d'une telle puissance et d'une telle splendeur, que tôt ou tard l'humanité entière sera obligée de s'améliorer, de se transformer, de vivre dans le bien-être et dans la paix.

LES BASES SPIRITUELLES DE LA MÉDECINE

La médecine occidentale, tous les moyens qu'elle possède aujourd'hui avec les progrès de la chimie, de la chirurgie, l'utilisation des rayons, etc... c'est formidable ! Mais pourquoi, au lieu de se guérir, les gens sont-ils de plus en plus malades ? On se demande s'il y a deux personnes bien portantes sur toute la terre, et même on découvre encore de nouvelles maladies. Bien sûr, vous direz que ces maladies ont toujours existé, mais on était ignorant, on ne les diagnostiquait pas, donc on ne les soignait pas. C'est un peu vrai, mais pas tout à fait. Et je ne dirai pas non plus, comme beaucoup d'autres, qu'elles sont uniquement dues à la pollution de l'air et de l'eau ou à la falsification de la nourriture. C'est vrai, les usines jettent leurs déchets dans l'eau, l'air est empesté par toutes sortes de gaz et de fumées, les légumes et les fruits sont cultivés avec des engrais chimiques, et tout : l'huile, le sucre, le beurre, le pain, tout est dénaturé, falsifié !... Mais cela, ce n'est que l'aspect matériel de la question ; les véritables causes des maladies sont ailleurs, elles sont dans la façon de penser, de sentir, d'agir. Et cet aspect-là, on n'en parle jamais ; jamais on n'explique que telle pensée ou tel sentiment produit des fermentations ou des empoisonnements. On essaie donc de remédier aux déficiences par quelque médicament à avaler, mais ce qu'on ne sait pas, c'est qu'en réalité ce sont les pensées et les sentiments qui détruisent ou reconstruisent.

Depuis vingt ou trente ans à peine en Europe, avec la médecine psychosomatique, on commence vraiment à se rendre compte que le psychisme est pour quelque chose dans les maladies et à pénétrer enfin le côté subtil de l'homme. Mais il a toujours existé, ce côté subtil ! Alors pourquoi, dans beaucoup de cas encore, les médecins s'entêtent-ils à ne voir que le côté matériel, physique ? Il y a quarante ou cinquante ans, on ne se

préoccupait que du nombre de calories nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme, on ne parlait que de la quantité de protides, lipides, glucides et sels minéraux que l'homme devait absorber dans sa nourriture. Puis, on a découvert les vitamines, et alors on s'est mis à ne plus parler que des vitamines qui, à doses minuscules, ont une action beaucoup plus puissante que les protides, glucides, etc... Maintenant, la dernière découverte, c'est les glandes endocrines dont les sécrétions extrêmement subtiles, les hormones, sont encore plus importantes.

Mais quelle que soit leur importance, les glandes endocrines ne sont pas responsables de tout ce qui se passe dans l'organisme : elles ne font qu'exécuter les ordres qui leur sont donnés, et si elles sont bloquées, si elles sécrètent trop, trop peu ou mal, c'est qu'elles dépendent d'autres fonctions beaucoup plus subtiles que les chercheurs n'ont pas encore découvertes. Oui, il y a encore des choses à découvrir. C'est l'invisible qui commande au visible, le monde subtil qui commande au monde physique, l'esprit qui commande à la matière. Mais les contemporains n'ont pas encore accepté cela. Ils croient que le côté subtil, psychique, dépend de la matière, du corps physique, et que les pensées, par exemple, sont sécrétées par le cerveau exactement comme la bile est sécrétée par le foie ! En réalité, c'est tout le contraire, car les pensées sont des entités vivantes. Mais je vous ai déjà parlé là-dessus et je n'y reviendrai pas.

L'être humain possède en lui-même les éléments capables de s'opposer à la maladie. La preuve, on connaît des cas où des malades qui étaient condamnés par les médecins ont réussi à se guérir. Comment ? Par la volonté, par la pensée. Tous n'y arrivent pas, bien sûr, car il faut avoir certaines facultés développées, mais c'est possible. Je vous ai parlé de certaines plantes dont les racines ne sont pas fixées en terre et qui vivent suspendues dans l'air en puisant leur vitalité dans l'atmosphère. Comment ont-elles réussi ?... Si des plantes sont capables d'absorber dans des conditions pareilles tous les éléments qui leur sont nécessaires, combien plus l'être humain ! Les chimistes diront : « Ce sont des processus chimiques, c'est toujours de la chimie... » Mais oui, bien sûr, tout est de la chimie, mais la chimie obéit à l'esprit ! L'esprit est capable de

produire des éléments chimiques curatifs. Eh bien, ces pouvoirs de l'esprit, la médecine ne les a encore ni reconnus ni acceptés, et voilà son erreur.

Pourtant, il faut reconnaître que de plus en plus la médecine prend conscience des effets bénéfiques de l'harmonie sur la santé ; de plus en plus elle découvre que beaucoup de troubles viennent de la désharmonie qui s'est installée dans la vie intérieure des humains : désharmonie dans leurs pensées, dans leurs sentiments, etc... La médecine et la psychologie ont trouvé pour ces troubles toutes sortes de termes scientifiques, tandis que moi je continue à avoir un vocabulaire simple qui explique beaucoup de choses : j'appelle cela désharmonie. Si on observe comment l'harmonie et la désharmonie agissent dans tous les domaines, dans toutes les activités, dans toutes les branches de la société, quels que soient les mots savants dont on se sert pour l'exprimer, cela reviendra toujours à ces deux termes : harmonie et désharmonie, ou bien ordre et désordre.

La médecine a fait depuis des siècles des progrès considérables, elle a trouvé les moyens de vaincre la peste, le choléra, le typhus, la tuberculose, etc... Mais elle n'arrive pas encore à sauver l'humanité des troubles du système nerveux : l'anxiété, l'angoisse, la nervosité, les dépressions qui agissent elles-mêmes défavorablement sur l'organisme. Et comme vous le savez d'ailleurs, les maladies se déplacent : si, dans le passé, c'était une région du corps qui était plus spécialement atteinte, aujourd'hui c'est une autre région : le système nerveux ou le cœur, par exemple. Bien sûr, il y en a encore d'autres. Ce ne sont pas toujours des maladies incurables, mais elles sont très répandues et certaines sont très difficilement guérissables, comme la poliomyélite, le cancer, etc.

Mais je suis très content d'apprendre qu'il y a quand même un revirement dans les milieux médicaux et que de plus en plus apparaissent des tendances tout à fait nouvelles qui se rapprochent de notre Enseignement. Et comme les théories, les points de vue que nous avons donnés sont ceux de la Science initiatique et existent depuis des temps immémoriaux, cela prouve que la science officielle retourne vers les grandes vérités du passé. Il y a eu dernièrement tellement de réactions contre les antibiotiques et contre la chimiothérapie qui ont donné dans

certains cas des résultats négatifs, que les médecins sont un peu troublés. Beaucoup commencent à se tourner vers l'homéopathie^[3] parce qu'ils se sont aperçus que les médecins allopathes, ne s'occupant que de la maladie, oublient l'homme avec ses qualités individuelles, spécifiques. Ils se sont aussi aperçus qu'en tuant les microbes ou les virus qui causent la maladie, on anéantit d'autres microbes utiles à l'organisme.

La médecine a fini également par réaliser que les facultés psychiques dont il est pourvu rendent l'homme très différent de tous les autres êtres vivants. Elle a observé que les mêmes remèdes n'agissaient pas de la même façon sur tous les malades, et qu'il ne faut donc pas administrer obligatoirement le même remède à tous ceux qui ont la même maladie. Les bons homéopathes étudient chaque personne en détail : son tempérament, ses désirs, ses états psychiques, et ils lui administrent le remède qui lui convient à lui et qui ne convient peut-être pas à un autre. Ils ont constaté que, pour chaque malade, on doit aussi tenir compte d'un ensemble d'éléments qu'ils appellent le « terrain », alors que jusque-là, la médecine avait négligé le milieu où se propage la maladie pour n'étudier que la maladie elle-même.

Maintenant, on revient aussi vers les principes enseignés par Hippocrate. Hippocrate était un médecin grec qui avait étudié la science médicale de l'Égypte et de l'Inde. Il enseignait qu'il faut surtout donner à l'organisme la possibilité de se défendre, parce que l'organisme, c'est-à-dire la nature, sait élaborer ses défenses en préparant spontanément des éléments chimiques capables de neutraliser les agents de la maladie. Quand un homme développe la résistance de son organisme, il est tellement bien armé qu'à la vue de toutes ces défenses, l'ennemi rebrousse chemin. La preuve : on a vu pendant des épidémies des gens qui circulaient tranquillement parmi les malades sans jamais être atteints, alors que d'autres qui prenaient toutes sortes de précautions étaient emportés par le mal. Pourquoi ? Parce que, chez les premiers, le terrain n'était pas favorable à la prolifération des microbes. Les maladies n'attaquent pas l'homme quand elles voient que la place est trop bien défendue.

C'est par des moyens naturels, les bains, les tisanes d'herbes, l'exposition au soleil, le repos, la purification, le jeûne,

etc... qu'Hippocrate arrivait à renforcer l'organisme. Tandis qu'aujourd'hui, en ingurgitant quantité de remèdes qui l'affaiblissent, les gens empêchent leur organisme de se défendre ; en comptant toujours sur des remèdes extérieurs, ils ne développent pas les forces qui sont en eux.

À la moindre indisposition, on se précipite sur des médicaments ; ce n'est pas raisonnable. Pourquoi ne pas essayer d'abord une méthode naturelle ? Par exemple, lorsque vous avez pris froid et que vous frissonnez, déshabillez-vous et frictionnez-vous énergiquement avec une serviette ou un gant de toilette sec, ou bien encore un gant de crin, puis rhabillez-vous et buvez plusieurs tasses d'eau chaude, en vous emmitouflant dans des couvertures. Vous allez transpirer et ainsi vous aurez quelques chances de vous rétablir. Essayez ma méthode, elle est simple et je l'ai expérimentée des dizaines de fois. Ne faites pas comme la plupart des gens qui attendent d'être bien malades et qui, à ce moment-là, ont besoin pour se soigner de tout l'arsenal de la médecine. Il ne faut pas attendre.

Et puis, faites attention, n'avez pas n'importe quoi, sinon bientôt votre organisme n'arrivera plus à faire face à toutes les attaques auxquelles il est exposé. Beaucoup d'anomalies apparaissent à cause de l'abus des produits pharmaceutiques. C'est pourquoi, au lieu de continuer à faire des expériences très poussées dans le domaine chimique, il faut chercher dans d'autres directions ; il faut placer les malades dans des conditions tout à fait différentes, afin d'éveiller les puissances qui sont endormies en eux. L'être humain est construit pour pouvoir neutraliser tout le mal en lui. Seulement les connaissances manquent, la volonté manque, en un mot tout ce qui est d'ordre spirituel manque.

Maintenant, d'ailleurs, presque tous sont unanimes à reconnaître que les antibiotiques et même la radiothérapie : les rayons ultra-violet, infrarouges, les rayons de cobalt, etc., ont des effets secondaires tout à fait préjudiciables. Eh oui, on fait des expériences sans trop savoir les réactions que l'on va déclencher, et c'est ainsi que certains malades, à leur insu, servent de cobayes. Ou bien on utilise des animaux ; mais ce qui est bon pour les animaux n'est pas obligatoirement bon pour l'homme. Comment penser que ce qui réussit sur une

souris ou un lapin réussira sur un homme ? La structure de l'être humain est tout à fait différente de celle des souris et des lapins ! Et puis on n'a pas le droit de tuer des milliers et des milliers d'animaux pour faire des expériences. C'est un crime que l'humanité devra payer un jour.

Si vous lisez la Genèse, vous verrez que ce n'est qu'à l'époque de Noé que Dieu a permis aux hommes de tuer les animaux. À Adam et Eve, Il avait seulement donné pour nourriture les herbes et les fruits. Plus tard, après la sortie de l'arche, comme les hommes avaient perdu leur innocence et leur lumière, on leur a permis de tuer les animaux pour les manger, en leur interdisant seulement d'attenter à la vie humaine parce que « le sang de l'homme réclame vengeance ». Eh bien, moi je pense que même le sang des animaux réclame vengeance et que beaucoup de nouvelles maladies viennent de là. Autant l'homme aura versé de sang des animaux, autant de sang humain devra être versé. C'est la justice.

Donc, actuellement, une partie de la médecine commence à revenir vers Hippocrate, vers la nature.

Par exemple, on redécouvre les bienfaits de l'eau de mer et de plus en plus on construit près de la mer des centres de thalassothérapie. L'eau de mer contient tous les éléments nécessaires à l'organisme, car on y trouve les mêmes éléments que dans le sang. C'est grâce à l'eau de mer que les Égyptiens avaient déjà guéri Platon ; et les Babyloniens, les Chinois, les Japonais connaissaient aussi cette thérapeutique. Je suis absolument d'accord avec cette thérapie, car elle correspond à notre Enseignement qui veut rétablir l'équilibre de l'homme en prenant dans ce réservoir inépuisable qu'est la nature tout ce qui manque à son organisme. D'après les dernières découvertes de la science, on sait maintenant que, comme toutes les créatures, l'être humain vient de la mer dont on retrouve en lui tous les éléments. Quand il se plonge dans l'eau de mer, son équilibre se rétablit, car cette eau était son élément primordial.

Il est aussi très bon de boire de l'eau de mer, c'est comme si on opérait une véritable transfusion ; et on peut le faire également avec des huîtres. « Mais, direz-vous, on ne peut pas prendre ces éléments sous forme de pilules fabriquées dans des laboratoires ? » Non, ce n'est pas la même chose parce que,

dans la mer, ces éléments sont vivants et l'organisme les absorbe et les assimile donc mieux. Tout ce qui est fabriqué en usine ou en laboratoire par les hommes n'est pas tellement à conseiller. Certains prétendent que les minéraux contenus dans l'eau de mer y sont apportés par les pluies, les rivières et toutes les eaux qui ont traversé les couches de la terre, mais les dernières recherches ont montré que l'iode, le bore et d'autres éléments très rares que l'on a découverts dans la mer ne se trouvent pas sur la terre ; on ignore encore leur origine.

L'idéal serait de pouvoir prendre des bains d'eau de mer chauffée, car ainsi l'eau pénètre mieux dans le sang comme l'ont montré les dernières découvertes de la science. À cette eau on pourrait ajouter des algues car elles ont aussi un grand pouvoir curatif. C'est ainsi que ma grand-mère guérissait et je sais donc depuis une soixantaine d'années qu'il est possible de rétablir l'harmonie de l'organisme en prenant des bains d'eau chaude avec des herbes. Il est bon aussi de manger des algues. Les Japonais en mangent beaucoup et c'est ce qui leur donne une résistance extraordinaire. Quand j'étais dans le Pacifique, aux îles Hawaï, j'ai vu des magasins où l'on vendait toutes sortes de coquillages, de crustacés, de poissons et aussi des algues, mais des algues d'une telle forme, d'une telle consistance et d'une telle saveur que je n'ai jamais rien mangé de pareil. Et les gens en achetaient beaucoup car il y en avait en abondance. Ah ! si l'on pouvait se procurer des algues ! Elles contiennent tous les éléments nutritifs. Bien sûr, on peut en trouver dans les maisons de régime, mais il faut prendre des précautions, on ne sait pas toujours si elles sont fraîches, ni dans quelles conditions elles ont été préparées. Il faudrait pouvoir aller ramasser nous-mêmes des algues dans des endroits choisis, mais ce n'est pas facile, la mer est tellement polluée !

Voyez combien les humains sont inconséquents... Ceux qui préconisent la thalassothérapie sont émerveillés des résultats que donnent l'eau de mer et les algues, mais ils ne se demandent jamais d'où viennent ces forces et ces énergies que la mer transmet. Ils oublient toujours l'essentiel, et l'essentiel, c'est le soleil ! C'est lui qui donne à l'eau de mer et aux algues cette vitalité que puisent ensuite les humains. C'est lui qui est le facteur essentiel, l'eau de mer et les algues ne sont que des

transmetteurs. Si l'eau de mer n'était pas vivifiée par le soleil, elle n'apporterait aucun bienfait.

C'est toujours l'essentiel qui manque dans le raisonnement des humains, parce qu'ils n'ont pas le véritable savoir : ils ne pensent jamais que tout ce qui existe sur la terre a pour origine le soleil. Un arbre, par exemple, qu'est-ce qu'un arbre ? Rien d'autre qu'un réservoir de rayons de soleil condensés. Quand on brûle l'arbre, toute cette lumière retourne vers le soleil en laissant quelques gaz, des vapeurs d'eau et un peu de cendre. Et la mer, comme l'arbre, n'est rien d'autre qu'un réservoir de rayons de soleil. Le soleil regarde la mer, il la remplit de sa vie, et en buvant cette eau ou en s'y baignant, on reçoit la vie que le soleil y a déposée.

La phytothérapie et l'aromathérapie utilisent les plantes. C'est une thérapie que je vous recommande également. Pourquoi ? Parce que les plantes, elles aussi ont la propriété de capter et de concentrer en elles les éléments qui viennent du soleil ou des étoiles. J'ai une confiance absolue dans leurs vertus et si on sait comment les doser et les combiner, elles ne causent aucun préjudice. Je vous recommande donc de vous servir le plus possible des plantes.

La chiropraxie a été redécouverte par un Américain et elle s'est peu à peu répandue dans tous les pays, mais c'était une science très ancienne. Voilà encore une thérapie que je vous conseille ; d'ailleurs j'ai souvent souligné l'importance de la colonne vertébrale en vous disant que beaucoup de maladies viennent de ce qu'elle présente quelque défectuosité : une déviation, un nerf coincé, une vertèbre tassée... Comme les nerfs nourrissent les organes, il ne faut pas chercher à soigner les organes sans soigner les nerfs dont ils dépendent et ces nerfs passent par la colonne vertébrale. Les organes sont indirectement liés au cerveau par la colonne vertébrale ; elle est donc comme un pont entre le cerveau et le reste du corps, et si elle ne fonctionne pas correctement, il s'ensuit toutes sortes d'anomalies. Il faut donc rétablir le courant en s'occupant des nerfs qui passent par la colonne vertébrale. Ceux qui ont étudié cette science ont guéri beaucoup de maladies ; ils ont même réussi à guérir la surdité, qui dans certains cas est due à une anomalie de la colonne vertébrale.

Le magnétisme est aussi une thérapie et c'est d'ailleurs, avec la phytothérapie, une des plus anciennes. De tout temps les Initiés ont guéri par le magnétisme. Regardez ce qui est dit dans les Évangiles : Jésus touchait les malades et il les guérissait. Comment ? En introduisant en eux une force, sa force, un fluide harmonieux, parfait. C'était comme s'il introduisait la vie. Et que fait la vie ? Exactement ce que fait une bouffée d'air pur quand vous respirez, ou bien une transfusion de sang : elle rétablit l'équilibre de l'organisme. Quand un Initié touche un malade, il fait donc une véritable transfusion de vitalité parce qu'il vit une vie harmonieuse, une vie de plénitude, une vie divine. C'est comme s'il donnait de son sang et le malade se rétablit instantanément. Le magnétisme est donc la plus ancienne médecine, celle des Initiés qui guérissaient par contact, ou simplement par un regard, par quelques mots, sans toucher le malade. En réalité c'est le principe de la piqûre puisque cela consiste à faire pénétrer quelque chose dans le corps.

Il y a encore beaucoup d'autres thérapeutiques. Certains, déjà avant la guerre, se sont intéressés à la cellulothérapie. Ils guérissent, prolongent la vie ou retardent la vieillesse en injectant dans le corps humain des cellules broyées provenant de la rate, du foie, des ganglions, des reins, etc., de certains animaux. La cellulothérapie était déjà connue depuis des siècles, et Paracelse aussi la connaissait. On sait qu'il y a encore en Afrique ou en Amérique des tribus qui mangent certains organes d'animaux pour avoir leurs qualités. Elles croient, par exemple, que pour avoir la force et l'audace du lion, il faut manger son cœur, tandis que celui qui mange le cœur d'un lapin devient craintif. Évidemment, la cellulothérapie donne des résultats, mais c'est une forme de magie noire puisqu'elle entraîne le sacrifice de créatures vivantes. C'est donc une thérapie que je ne préconise pas. Elle guérit, c'est vrai, mais il faut trouver d'autres moyens. Voronoff, par exemple, faisait des transplantations de glandes de singes pour rendre à l'homme son activité sexuelle, mais cette méthode a été abandonnée car on s'est aperçu qu'en retrouvant sa force sexuelle par cette méthode, l'homme retournait aussi vers l'animalité. Mais, de toute façon, prélever des cellules d'animaux pour les introduire dans l'homme n'est pas

souhaitable, et je ne le conseille pas.

Tout ce qui contredit la science que j'ai étudiée, la Science initiatique, je le rejette. La Science initiatique considère l'homme tout entier et pas seulement une partie de son être : le foie, la rate ou le cœur... Hippocrate disait déjà que lorsqu'il y a du désordre dans une partie du corps, cela signifie que l'organisme tout entier est perturbé. Il faut donc rétablir l'harmonie générale et la partie malade sera guérie par l'organisme lui-même. De toute façon, les comprimés, les piqûres, les antibiotiques, tous les remèdes resteront sans effet si l'être humain continue à entretenir le désordre en lui par ses pensées et ses sentiments.

Je ne suis pas non plus d'accord avec les méthodes qui, pour étudier les êtres et les choses, les séparent de cette totalité, de cette unité qu'est l'univers, car elles les tuent. Ce n'est pas ainsi que l'on arrive à des notions justes. Analyser, disséquer, est une très mauvaise méthode. J'ai souvent dit que pour étudier les choses, il ne faut pas les couper de l'arbre de la vie. Si on les détache, on détruit leur beauté, leur lumière, leur rayonnement, leur vitalité, on les réduit à l'état de cadavres. Et ce sont des cadavres que la science étudie. Elle ne sait pas encore étudier la vie. Moi aussi, quelquefois je fais des analyses, mais c'est pour mieux vous conduire vers la synthèse ; je ne m'arrête pas à l'analyse, car l'analyse seule ne fait que désagréger.

En démontant une montre, vous pouvez connaître toutes les pièces dont elle est faite... seulement, elle ne marche plus. Les biologistes savent aussi fort bien quels sont les éléments qui constituent l'homme ; mais à partir de ces éléments, ils sont incapables de créer un être humain, un être qui pense, qui vit, qui marche, qui agit. Les éléments sont là, mais l'essentiel manque : la vie qui connaît les doses, les combinaisons et toutes les conditions nécessaires pour un bon fonctionnement de l'organisme. Il faut appeler la vie, car elle seule sait comment rétablir l'équilibre dans l'estomac, dans le cerveau, dans les poumons, partout. Et comme les biologistes ne s'occupent pas de la vie mais de la matière, ils ne réussissent pas. Tant qu'ils ne se débarrasseront pas de leur philosophie matérialiste et mécaniste qui sépare les choses de l'unité cosmique, ils n'arriveront pas à sauver l'humanité de la maladie. Bien sûr,

leur idéal est très noble, ils font de grands sacrifices, ils ont une intelligence et des capacités extraordinaires, mais leur philosophie est erronée, c'est pourquoi beaucoup de choses leur échappent encore.

Tout ce que je vous révèle est en harmonie avec cette philosophie grandiose qui m'a été transmise et que le monde entier adoptera un jour. Déjà la science est obligée de revenir de plus en plus vers les vérités du passé. Par exemple, pendant longtemps les chimistes s'étaient moqués des alchimistes qui prétendaient transformer le plomb en or, et puis ils ont découvert que, puisque l'atome de plomb a 82 électrons et celui de l'or 79, si on enlève au plomb 3 électrons, 3 protons et quelques neutrons, on obtient de l'or. Malheureusement on ne peut pas fabriquer cet or en grande quantité, car il est encore instable et les procédés de fabrication sont extrêmement coûteux. La science officielle commence donc à être ébranlée, peu à peu elle en arrive à s'intéresser à la phrénologie, à la télépathie, à la radiesthésie et bientôt elle reconnaîtra aussi l'astrologie. Toutes ces vérités que nous avons énoncées depuis longtemps, un jour vous les verrez, vous les entendrez et vous les lirez partout. De plus en plus la science s'apercevra que les Anciens, sans télescopes ni microscopes, avaient fait de grandes découvertes (qui les instruisait ?...), alors elle se mettra à étudier sérieusement tout ce qu'ont enseigné les Initiés et ce sera un grand bouleversement. À ce moment-là, tout sera renversé : on enseignera la science de la vie, la synthèse, et alors le Royaume de Dieu sera possible. Mais tant que la forteresse de la science officielle matérialiste n'est pas renversée et remplacée par la science des Initiés, le désordre continuera.

Maintenant je vous montrerai pourquoi la médecine préconisée par la Science ésotérique dépasse toutes les autres. Comme les médecins ont généralement étudié dans les Facultés qui donnent toujours la première place au côté physique, ils négligent les pensées, les sentiments, le comportement, la façon de vivre, alors que c'est cela justement qui doit être à la première place. La vraie thérapie, c'est notre façon de vivre ; et toutes les autres ne viennent qu'en deuxième, troisième, quatrième place...

La médecine psychosomatique étudie le lien entre le psychisme et le corps physique, la manière dont ils réagissent

l'un sur l'autre. La médecine psychosomatique gagne du terrain, et c'est magnifique, mais elle sera plus efficace encore quand ses théories seront fondées sur une philosophie, sur une vision d'ensemble véridique. Cette vision d'ensemble a pour point de départ l'être humain, car l'être humain est la base de tout. Aucun progrès véritable ne pourra être fait dans aucun domaine (scientifique, économique, social, psychologique, médical...) tant qu'on ne connaîtra pas la structure de l'être humain, les forces qui sont en lui, ainsi que ses relations avec l'univers, autant de choses que la Science ésotérique a étudiées depuis des milliers d'années.

Beaucoup de scientifiques considèrent l'homme comme une machine ; pendant longtemps ils l'ont comparé à une mécanique, sans se douter qu'il y a en lui des forces, des entités et des intelligences absolument inconnues, capables de produire de nouveaux éléments dans l'organisme. Ils ignorent que l'homme possède des corps subtils. Ils ne savent pas ce qu'est la pensée ni la volonté, ni à plus forte raison l'âme et l'esprit, et les puissances qu'ils contiennent. Alors comment peuvent-ils s'imaginer qu'avec toutes ces lacunes ils guériront l'être humain ? C'est impossible. Bien sûr, le plan physique est important, mais il faut aussi regarder plus haut, là où se trouvent d'autres existences, d'autres entités. Ce que je vous dis ici est basé sur une connaissance véritable et l'humanité sera obligée un jour de passer par là. L'être humain est quelque chose de plus que ce qu'on touche et ce qu'on voit ; il ne se connaît pas et la médecine ne le connaît pas. Oui, notre médecine travaille encore sur des êtres qu'elle ne connaît pas ; comment pourrait-elle alors obtenir de grands résultats ?

La première chose à savoir, c'est qu'au-delà du corps physique l'homme possède d'autres corps de nature subtile : le corps éthérique qui imprègne le corps physique et qui est porteur de la vitalité et de la mémoire. Puis le corps astral, c'est-à-dire le corps des sentiments et des émotions. Puis le corps mental... Je vous ai souvent parlé de ces différents corps : éthérique, astral, mental, causal, bouddhique, atmique^[4], aujourd'hui je n'y reviendrai pas. Prenez par exemple quelqu'un dont le corps éthérique n'est plus correctement relié au corps physique par son point d'attache : il éprouve des malaises et pourtant les médecins ne voient rien, car le corps physique est

parfaitement normal. Eh oui, on ne sait pas encore agir sur le corps éthérique. Tant que les médecins ne connaissent pas l'existence des corps subtils de l'homme, qu'ils ne s'attendent pas à la guérison définitive des maladies !

Il faut donc tout d'abord étudier l'être humain, car il est la clé de l'univers. Tant qu'on ne possédera pas cette clé, on se trouvera devant des problèmes insolubles. Il faut maintenant que les chercheurs donnent à l'homme la première place et ils découvriront toute sa partie invisible : son aura, ses émanations, ses vibrations, les échanges qu'il fait avec toutes les entités qui peuplent la nature et les différents mondes, le pouvoir qu'il a de se déplacer dans l'espace, de capter des ondes, de voir et d'agir à distance... Et alors, tout sera changé. Quand on s'occupe de l'homme, on est au cœur des choses, car l'homme est véritablement la clé de tous les mystères.

Et maintenant, à quelle thérapeutique donner la première place ? Toutes celles que je viens d'énumérer : la phytothérapie, la thalassothérapie, la chiropraxie, et même la chimiothérapie ne sont pas les plus efficaces. La meilleure thérapeutique, c'est de penser, de sentir et d'agir en harmonie avec les forces et les existences lumineuses de la nature et de l'univers entier. L'homme doit donc connaître ces forces, ces existences et s'accorder à elles. C'est cela la première médecine. Je ne rejette pas les autres, évidemment, et dans le cas où un malade est dans un état très grave, ce n'est pas le moment de le prêcher en lui expliquant qu'il doit changer sa façon de vivre. Là, il est souvent nécessaire d'agir vite : donner des antibiotiques, faire une transfusion sanguine, ou même opérer. Mais il faut savoir que la meilleure médecine se pratique tous les jours par la façon de vivre, c'est-à-dire la façon de penser, de sentir, de croire, d'aimer, de se nourrir...

Voilà pourquoi il est tellement important qu'au lieu de se concentrer toujours sur la maladie, on commence à étudier la santé, les facteurs dont elle est le résultat (respiration, nutrition, comportement) et que les lois qui assurent son maintien soient enseignées à tous. Alors, il ne sera plus nécessaire de dépenser des milliards pour construire des laboratoires de recherche ou des hôpitaux qui coûtent si cher, comme on est continuellement obligé de le faire actuellement.

Malheureusement, quand on écoute des médecins interviewés à la radio, à la télévision, on ne les entend jamais parler de la façon de vivre : ils parlent de nouveaux traitements, de vaccins, de rayons, d'opérations, etc... et les gens ont ainsi l'impression qu'ils peuvent vivre n'importe comment, ne respecter aucune règle, faire tous les excès, quelle importance ? la médecine trouvera bien un moyen de les guérir et de leur permettre de continuer leur existence désordonnée. C'est ainsi que les gouvernements seront encore obligés de dépenser des sommes fantastiques pour soigner les gens... jusqu'à ce que l'on découvre enfin que le plus important, c'était très simple : c'était la façon de vivre.

Évidemment, on ne peut pas s'empêcher d'admirer certains médecins, leurs découvertes, leurs sacrifices, c'est extraordinaire ! Pourtant, il faut dire que beaucoup de leurs efforts n'ont pas servi à grand-chose, parce qu'ils n'ont pas su dans quelle direction chercher. Certains m'objecteront que si la santé ou la maladie dépendent tellement de la façon de vivre, les enfants ne devraient pas être malades, car ils n'ont pas eu le temps d'avoir de mauvaises pensées et de mauvais sentiments ni de commettre de mauvaises actions. En apparence, c'est vrai, mais seulement pour ceux qui ignorent que l'être humain revient plus d'une fois sur la terre. Si un enfant est malade, c'est à cause de la façon dont il a vécu dans les existences antérieures : il a mérité de venir s'incarner chez des parents qui lui ont transmis certaines tares.

Tant qu'on n'a pas étudié la Science initiatique, on ne raisonne pas sur les vraies causes, donc on tire des conclusions erronées. Une règle est toujours valable : c'est de mettre à la première place la façon de vivre, la façon de penser, de sentir et d'agir. Tant que vous n'aurez pas compris cela, non seulement vous ne rétablirez rien dans cette existence, mais vous vous créerez de très mauvaises conditions pour vos prochaines incarnations. Alors, acceptez toutes ces vérités enseignées par les grands Initiés. Dites-vous : « Puisqu'il y a des choses qui m'échappent, je ferai confiance à la science divine et je mettrai la façon de vivre à la première place. » Ensuite vous pourrez ajouter toutes les thérapies que vous voulez. Mais j'insiste, à la première place la façon de vivre.

Il y a encore une thérapie que j'ai indirectement mentionnée

tout à l'heure, c'est la thérapie du soleil^[5]. Un jour, l'humanité tout entière se tournera vers le soleil qui est une source inépuisable, et c'est le soleil qui fera les guérisons les plus complètes — mais après la façon de vivre qui restera toujours la première thérapie. Quand l'humanité vivra d'après les lois divines, elle n'aura plus besoin de cliniques et d'hôpitaux. On ne parle actuellement que de construire de nouveaux hôpitaux, car il y a de plus en plus de maladies et de malades. C'est que les hommes vivent de plus en plus mal, pensent de plus en plus mal. Ils sont de plus en plus instruits et savants, mais ils sont de plus en plus malades. C'est inquiétant, car d'un côté il y a une évolution, mais de l'autre... comment appeler cela ? une dégringolade ? Et ce n'est pas avec des éléments matériels que l'on remédiera à cette situation, car Dieu n'a pas donné une efficacité absolue à la matière. La matière est toujours un palliatif.

On donne au corps physique les aliments et les boissons dont il a besoin, mais l'être humain n'est pas seulement un corps : il est une âme, il est un esprit, et on ne peut pas nourrir l'âme et l'esprit avec de la viande, des légumes ou des hormones ! Mais comme la science n'a rien prévu pour répondre aux besoins de l'âme et de l'esprit, ils sont affamés, assoiffés, ils souffrent. C'est pourquoi on voit tellement de gens à qui apparemment il ne manque rien : ils ont un métier, une famille, une maison, une voiture, mais au fond d'eux-mêmes ils se sentent insatisfaits, dans le vide. Cela prouve qu'ils ont négligé leur âme, et quant à leur esprit, ce n'est même pas la peine d'en parler ! La médecine future sera obligée de prendre en considération tous les besoins de l'être humain jusqu'à ceux de l'âme et de l'esprit, pour pouvoir lui apporter les éléments qui lui manquent.

Donc, comprenez-moi bien, notre Enseignement ne vous donnera ni maisons, ni voitures, ni vêtements, mais vous y trouverez tout ce qui comblera votre âme et votre esprit. Et quand l'âme et l'esprit sont comblés, ils agissent sur le corps et déclenchent en lui de nouveaux processus. Alors, même s'il n'est pas très bien vêtu ou s'il n'a pas tellement bien mangé, le corps marche fièrement, la tête haute. Oui, notre Enseignement vous donne les éléments les plus précieux et indispensables pour votre équilibre et votre bonheur.

On sait que beaucoup de malades pourraient être guéris par quelques bonnes paroles du médecin ; mais comme il est pressé, il se contente de faire une ordonnance et il s'en va. Pour beaucoup de médecins, l'amour, l'espérance, les encouragements, ça ne compte pas ; et ils tuent même certains malades en leur disant qu'ils ne guériront jamais, qu'ils n'en ont plus que pour quelques mois ou quelques jours à vivre. Tout de même, certains médecins se rendent compte qu'ils doivent avoir avec le malade des échanges amicaux, car il n'y a pas que les remèdes qui guérissent. Dans le passé beaucoup de médecins étaient des apôtres, alors qu'aujourd'hui ils ne sont souvent que des mercenaires. Il arrive même, aux États-Unis, que le malade ne voie pas le médecin : ce sont les machines électroniques qui font le diagnostic et, selon les résultats, le malade rencontre ou ne rencontre pas le médecin qui envoie l'ordonnance par la poste. Il y a de moins en moins de contact humain, tout se mécanise et l'amour s'en va. Or ce qui guérit, justement, c'est l'amour.

Mais un jour tout changera, et les hommes découvriront que c'est l'amour, la confiance, l'espérance qui leur manquent et que ce qui les rend malades, ce sont les doutes, les soupçons, les conflits, la désharmonie. C'est pourquoi j'insiste : la médecine la plus efficace, c'est votre façon de vivre. Bien sûr, je ne peux pas vous dire qu'elle agit aussi vite qu'un médicament. Quand vous prenez un cachet, presque immédiatement vous pouvez sentir les résultats. Mais ces résultats seront-ils durables ? Et l'organisme tolérera-t-il toujours bien ces médicaments ? La médecine que je vous préconise est lente, mais c'est la plus sûre et, à la longue, la plus efficace. Seulement, elle suppose que l'homme accepte une philosophie juste, véridique, qui embrasse tout, parce que tout le reste dépend de ce que nous pensons.

Et quand je parle de philosophie, je sous-entends la seule et unique philosophie qui ne soit pas le résultat d'échafaudages intellectuels, mais qui a été découverte par les grands Initiés avec leurs facultés extraordinaires de clairvoyance et de dédoublement. Et je peux vous le dire, le Ciel m'a choisi pour être un des héritiers de cette philosophie divine. Sans elle, on ne peut pas connaître le chemin et, quoi qu'on fasse, on s'égarrera. C'est pourquoi, à la première place, je mets cette

philosophie qui nous explique comment vivre en harmonie avec toutes les forces et tous les mondes pour qu'il n'y ait plus en nous ni luttes ni contradictions. Elle nous révèle aussi comment l'homme est construit et quels échanges son âme et son esprit ont besoin de faire avec les forces de la nature. Comme la respiration : la respiration aussi est un échange indispensable, et si l'homme en est privé, il meurt. De la même façon il mourra si son âme et son esprit ne respirent pas, c'est-à-dire ne font pas d'échanges avec le cosmos.

Donc, pensez à vous lier aux forces de la nature : il y aura alors une lumière qui vous fera voir l'univers comme une construction, un édifice formidable où tout est lié depuis le sommet jusqu'en bas, et à ce moment-là vous pourrez rétablir beaucoup de choses en vous. Pourquoi n'appréciez-vous pas la valeur des vérités que je vous donne ? Parce que je ne suis pas célèbre et reconnu ? Moi, ce qui m'intéresse, c'est de connaître la vérité. J'y ai consacré toute ma vie. Le reste, la célébrité, la gloire ne m'intéressent pas tellement. D'ailleurs, elles viendront sans que je le veuille, car lorsque vous êtes dans la vérité, tôt ou tard on vous reconnaît. Et si vous êtes dans l'erreur, on finira aussi par s'en apercevoir, et même si on vous a fait des ovations, un jour ou l'autre on vous oubliera. Non, non, moi je travaille pour quelque chose qui ne sera jamais ni oublié ni remplacé.

Le plus important est donc d'apprendre comment vivre, comment penser, sentir et agir. Dans d'autres conférences, quand je vous ai expliqué le processus de formation des plantes ou des poissons, ou même de l'enfant dans le sein de sa mère, je vous ai parlé de la loi d'affinité, et je vous ai montré comment l'homme par ses pensées et ses sentiments se lie aux régions, aux entités, aux forces et aux éléments de l'espace qui leur correspondent, et comment il finit par les attirer^[6]. Oui, l'homme attire ce à quoi il s'est lié, c'est absolu, et c'est ainsi que s'expliquent la santé et la maladie, la force et la faiblesse, l'intelligence et la bêtise, la beauté et la laideur, etc. Ce sont des éléments que l'on a attirés.

Donc, si vous êtes dans des difficultés, c'est sans doute parce que, dans le passé, vous avez par votre ignorance dérangé l'ordre des choses ; mais maintenant, grâce à cette philosophie initiatique qui vous apprend à travailler sur vos pensées, vos

désirs, vous pouvez vous lier aux entités et aux régions les plus spirituelles et vous construire un corps avec toutes les qualités que vous désirez : la santé, la force, la beauté... C'est cela, le secret de la résurrection. Si vous acceptez de comprendre et d'appliquer cette science de la vie, vous aurez le pouvoir non seulement de vous protéger de la maladie, mais de reconstruire votre corps comme vous le voudrez. Bien sûr, il se peut que pour le moment il résiste à vos efforts, mais c'est parce que depuis des siècles, vous avez travaillé inconsciemment à le détériorer et maintenant il faudra longtemps pour rétablir sa santé. Mais ce que je vous dis est absolu. Six ou sept ans d'études suffisent pour obtenir le diplôme de médecin, mais pour posséder la science de la vie, il faut des milliers d'années, tellement elle est vaste !

Quand on aura compris les besoins de l'âme et de l'esprit, on comprendra aussi qu'il faut les éveiller pour un travail. Tout le reste dépend de cette activité de l'âme et de l'esprit, parce que c'est là, dans l'âme et l'esprit, que sont les causes ; tout le reste c'est les conséquences. Alors quand on sait qu'on est parvenu à toucher la région des causes (là où se déclenchent les forces), on vit dans la paix, dans la certitude, car on connaît les conséquences qui vont s'ensuivre. Et voilà comment on peut chasser les maladies psychiques : en donnant à l'homme la connaissance, la certitude. C'est parce qu'il ne se lie pas consciemment, par son âme et son esprit, aux forces lumineuses de la nature, qu'un être se sent désorienté, angoissé, dans le vide. Mais quand la lumière vient, elle lui montre qu'il est lié à l'immensité, à l'éternité, qu'il peut communier avec les forces cosmiques, qu'il peut transformer sa vie. Et alors la certitude et la joie l'accompagnent. Tant qu'on n'éclaire pas les gens, il est presque inutile d'essayer de les guérir. Il faut les éclairer, et dès leur enfance. On ne peut aider les humains à résoudre leurs problèmes physiques et psychiques qu'en leur montrant leur véritable nature, comment ils sont liés à l'Arbre de vie et comment ils peuvent y puiser des forces pour travailler et se transformer.

Donc, n'oubliez jamais : l'essentiel c'est la philosophie et la façon de vivre ; mais dans le plan physique, c'est au soleil que l'on doit donner la première place. Un jour, la science étudiera comment on peut se guérir par le soleil : à quel moment,

combien de temps il faut s'exposer au soleil, comment exposer de l'eau au soleil dans des bouteilles de différentes couleurs et à quelle heure la boire, comment travailler avec la lumière du soleil sous toutes ses formes et, à l'aide d'appareils, prendre du soleil tous les éléments curatifs qu'il contient. Ce sera extraordinaire ! Pour le moment la science n'accorde pas encore au soleil une grande considération parce qu'elle ne s'intéresse qu'à la matière, aux éléments chimiques. Et pourtant, si l'eau de mer, les algues, les herbes, les arbres et même les pierres et les cristaux guérissent, c'est parce qu'ils prennent leur force curative du soleil. Le soleil, c'est lui le dernier qu'on appréciera, mais quand on le découvrira, on sera obligé de lui donner la première place : on se nourrira avec le soleil, on respirera le soleil et même on écouterà sa musique parce qu'on aura des appareils capables de la capter. Oui, la plus belle musique vient du soleil et les meilleurs messages aussi. On entendra donc les émissions du soleil. Vous vous demandez si je parle sérieusement ? Mais oui, c'est tout ce qu'il y a de plus sérieux.

Donc, pour moi la thérapie de l'avenir sera la thérapie du soleil : regarder le soleil se lever, se lier à lui, se concentrer sur lui pour recevoir toutes les particules qu'il envoie. La science ne connaît pas encore ces particules éthériques dont les rayons de soleil sont chargés. Pourtant, bien qu'elle ne soit pas encore arrivée à admettre le côté le plus subtil de la matière, la médecine a déjà découvert que les éléments impondérables sont les plus importants dans l'organisme et pour l'organisme. Après avoir essayé de guérir les troubles digestifs, circulatoires, respiratoires, éliminatoires en s'occupant des organes eux-mêmes, elle a fini par découvrir que ce sont les sécrétions imperceptibles des glandes endocrines qui excitent ou bloquent les fonctions des organes.

Mais ce n'est pas encore fini. Le système endocrinien n'est pas la dernière découverte, car les glandes endocrines dépendent elles-mêmes de centres de plus en plus subtils... jusqu'à la pensée. C'est donc comme si, dans la pensée, il y avait des glandes qui commandent à l'ensemble de l'organisme. De la pensée aux organes, c'est tout un système hiérarchisé que la science découvrira un jour. Oui, je pense que les glandes endocrines ne sont pas les plus importantes puisqu'elles dépendent encore d'autres fonctions. Par ses pensées et ses

sentiments l'homme agit sur son système glandulaire, et voilà son organisme qui souffre ou qui se rétablit et s'il continue ou cesse de grandir, s'il maigrit ou grossit, ce ne sont pas non plus les glandes endocrines qui en sont seules responsables.

Il est quand même intéressant de voir que la science travaille maintenant avec des éléments de plus en plus subtils. En médecine encore, l'homéopathie utilise des remèdes jusqu'à la 31ème dilution centésimale ; on croirait qu'il n'y a plus rien, mais si, il y a encore quelque chose qui agit. Les physiciens aussi découvrent des aspects de plus en plus subtils de la matière : après les protons et les neutrons, les mésons et les neutrinos. Quand ils seront arrivés aux éléments éthériques, ils découvriront des particules et des énergies encore inconnues qui viennent du soleil, et toute une science se développera autour des rayons du soleil. Et même, au lieu d'aller chercher des vitamines dans les pharmacies, on ira les prendre directement auprès du soleil. Les vitamines que l'on trouve dans les pharmacies ne peuvent pas être parfaitement assimilées par l'organisme, donc il vaut mieux les prendre dans les fruits et les légumes où le soleil les a déposées. On ne sait pas encore toutes les propriétés que possèdent les légumes les plus courants comme les oignons, les poireaux, les radis, etc... Même les feuilles des radis, il faut les manger, car elles sont savoureuses et plus nourrissantes que les radis eux-mêmes. Et les navets aussi sont excellents.

Mais pour finir, je voudrais vous dire que si vous savez comment respirer, comment boire, comment manger, vous prendrez les vitamines partout où le soleil les a déposées, car le plus important c'est l'état psychique dans lequel vous recevez les choses. Si vous n'êtes pas dans un bon état, vous pourrez ingurgiter des vitamines toute la journée sans arriver à renforcer votre organisme. Et même vous provoquerez peut-être des troubles quelque part dans la digestion ou la circulation. Les médecins n'insistent jamais sur l'importance de l'état de conscience, de l'attitude intérieure à avoir envers les choses : c'est pourquoi les médicaments qu'ils prescrivent perdent encore de leur efficacité. Alors, voilà un point essentiel : l'attitude avec laquelle on reçoit les choses.

Beaucoup me disent : « Maître, quand on est avec vous, on pense, on sent, on agit autrement, il n'y a plus de problèmes,

tout marche bien. Mais dès qu'on s'éloigne quelque temps, ce n'est plus pareil : on se retrouve dans la réalité prosaïque, on n'a plus la même conviction, il ne reste presque plus rien de ce que vous nous avez dit. » Et je réponds que ce sont des expériences que j'ai faites, moi aussi, quand j'étais jeune, avec mon Maître Peter Deunov. Mais si je suis maintenant avec vous, c'est pour vous amener non seulement à accepter certaines vérités, mais à faire des efforts pour les maintenir le plus longtemps possible. La vie est dure ?... À qui le dites-vous ! Il faut toujours lutter, toujours faire face et on est fatigué. Je le sais, la vie est très difficile. Je ne vous expliquerai pas pourquoi elle est comme cela pour le moment. Mais moi, je suis avec vous pour vous faire comprendre que si vous acceptez la lumière de cet Enseignement, vous deviendrez plus forts, plus courageux, et la paix et l'espérance s'installeront en vous.

Donc, quand vous retournez chez vous, faites des efforts pour maintenir vivantes en vous ces vérités que vous avez reçues, ne les oubliez pas. Dites-vous : « Je sais que je ne pourrai jamais échapper aux réalités de la vie quotidienne, mais je dois m'accrocher pour être vigilant le jour où viendront les fléchissements, les découragements et les mauvaises pensées. Quoi qu'il arrive je ne céderai pas, je ne descendrai pas, je ne perdrai pas ma flamme, mon enthousiasme et mon espoir. » Oui, accrochez-vous aux vérités que je vous donne, prenez quelques bouffées d'oxygène et ensuite allez faire face à la réalité. À ce moment-là vous deviendrez fort et puissant, vous deviendrez une source de vie. Est-ce que ce n'est pas mieux ?

Combien disent : « Ah ! J'ai compris ! Maintenant je serai fort. On va voir ce qu'on va voir ! » Mais quand les événements se présentent, ils capitulent. Ensuite quand ils reviennent ici, bien sûr, ils ont honte d'avoir été si faibles et ils se redressent en disant à nouveau : « On va voir ce qu'on va voir ! » Oui, jusqu'à la prochaine fois... Donc, le plus sage, c'est de revenir ici jusqu'à ce que vous deveniez inébranlable. C'est cela l'Enseignement : devenir inébranlable, et quoi qu'il arrive, vous souvenir que vous êtes immortel et que Dieu a déposé en vous toutes les possibilités. Si vous l'oubliez, c'en est fini de vous.

Alors, comprenez-moi bien !... Vous direz : « On vous comprend, on vous comprend... » Non, vous n'avez pas encore cette compréhension que, moi, j'envisage. Me comprendre, cela

veut dire rester inébranlable dans vos convictions. Certains le sont, oui, mais les autres... dès qu'ils se retrouvent dans les tourbillons de l'existence, ils se laissent influencer par la mentalité matérialiste qui ne pense qu'à assurer le bien-être et le succès matériel sans prendre en considération les besoins de l'âme et de l'esprit.

Croyez-moi, débarrassez-vous de cette philosophie matérialiste car elle vous affaiblira, elle vous abrutira. La preuve, regardez : quand on introduit dans la tête d'un homme qu'il n'est que matière, que l'âme n'existe pas, qu'il n'y a pas de vie après la mort, que peut-on attendre ensuite de lui ? Il fera n'importe quel crime et il ne faut pas s'en étonner. Le plus grave, c'est que par ces idées on lui enlève la volonté de faire quelque chose de sublime, on détruit en lui le pouvoir de l'esprit. Donc, on le tue. Tandis que si on fait prendre conscience à cet homme qu'il a un esprit, qu'il est esprit, et qu'en lui donnant la possibilité de se manifester, il arrivera à faire de grandes choses, on lui donne les vrais pouvoirs : son corps commence à lui obéir, à se plier à ses décisions et il ne succombe plus devant les privations, les malheurs, les maladies ; il avance, il est fort, il est puissant et il entraîne le monde entier ! Mais s'il adopte la philosophie matérialiste, il n'est plus rien. Voilà le danger de donner la première place au corps physique, à la matière, au côté extérieur, objectif. Bien sûr, l'étendue du mal n'apparaît pas tout de suite, mais peu à peu l'être humain s'affaiblit et meurt. Relisez la conférence sur la force de l'esprit, vous y trouverez tous les éléments pour avancer et vaincre les difficultés. Eh oui, c'est la philosophie de l'esprit qu'il faut adopter maintenant. N'écoutez pas les faibles et les abrutis qui vous amènent vers la poussière. C'est vrai, nous sommes de la matière, de la poussière, mais en partie seulement : l'autre partie est céleste.

La seule chose qui m'intéresse, c'est cette philosophie que je vous transmets patiemment et qui vous donne toutes les possibilités de vous développer à l'infini. Toutes les philosophies qui ne reconnaissent pas à l'homme cette possibilité d'évoluer jusqu'à l'infini ne peuvent pas lui donner le véritable sens de la vie. Alors, détournez-vous de ces philosophies.

RESPIRATION ET NUTRITION

La vie terrestre de l'homme commence par le souffle, la première inspiration. C'est grâce à la première inspiration que les poumons se remplissent d'air, se mettent en mouvement et déclenchent la vie. Et des années et des années plus tard, quand on dit de quelqu'un qu'il a rendu le dernier soupir, tout le monde comprend qu'il est mort. Le souffle, c'est le commencement et la fin. La vie commence par une inspiration et finit par une expiration.

Il vaut donc la peine de s'arrêter sur ce processus de la respiration pour réfléchir, pour comprendre que la base de notre existence est là, et s'exercer afin qu'il s'effectue de mieux en mieux. Chez la majorité des humains ce processus est entravé, amoindri ou empoisonné. C'est pourquoi ils doivent apprendre à travailler avec l'air afin d'animer, purifier et intensifier la vie en eux.

Maintenant, pour faire mieux comprendre le phénomène de la respiration et ses lois, on peut le comparer avec ce qui se passe dans la nutrition.

Que fait-on quand on mange ? Avant d'envoyer la nourriture à l'estomac, on la mâche. La bouche est comme une petite cuisine où l'on prépare les aliments : on les coupe, on les fait cuire, on les assaisonne avec un peu d'huile, c'est-à-dire de salive, et ce sont certaines glandes qui s'occupent de ce travail. C'est pourquoi il est conseillé de mâcher longtemps la nourriture jusqu'à ce qu'elle devienne presque liquide. Si on l'avale sans la mâcher suffisamment, elle n'est pas bien préparée et l'organisme ne peut pas l'assimiler, ce qui produit beaucoup de déchets. Si la nourriture arrive dans l'estomac insuffisamment mâchée, l'organisme est obligé de dépenser beaucoup d'énergie pour la transformer et voilà la cause de bien des fatigues.

Ne croyez pas que la fatigue vienne toujours de ce qu'on a

trop travaillé. Non, elle vient très souvent d'un gaspillage de forces. Et justement, quand on avale la nourriture sans l'avoir bien mâchée, mais aussi sans l'avoir assez imprégnée par ses pensées et ses sentiments, elle est plus difficile à digérer et l'organisme a beaucoup de peine à l'assimiler.

Vous devez savoir que pour entreprendre un travail spirituel dans de bonnes conditions, il est nécessaire de protéger votre organisme en ne lui imposant pas des dépenses d'énergie inutiles. Certains croient que, pour être en bonne santé, actif, résistant, il faut beaucoup manger. Non, c'est une erreur. Vous pouvez même faire un jour cette expérience : mâchez chaque bouchée de nourriture le plus longtemps possible, plusieurs minutes même, jusqu'à ce qu'elle disparaisse d'elle-même complètement dans la bouche, vous vous apercevrez que, tout en ayant très peu mangé, vous avez absorbé des forces pour plusieurs heures. Si je vous parle de cette expérience, c'est que je l'ai faite souvent moi-même dans ma jeunesse, en Bulgarie. Quand j'étais étudiant, j'étais très pauvre et souvent j'avais très peu à manger, mais je me suis aperçu qu'en mâchant très longtemps les aliments, je me sentais davantage nourri que si je mangeais au rythme normal. Cela m'a montré que la nourriture possède des énergies que l'on n'a pas encore appris à libérer et à utiliser.

À ce sujet, j'ajouterai qu'il est préférable de ne pas sortir de table complètement rassasié, mais en ayant encore une petite sensation de faim. Pourquoi ? Pour laisser du travail au corps éthérique. Oui, pour combler ce léger vide que vous avez laissé, le corps éthérique est poussé à chercher encore quelque nourriture dans les régions plus subtiles, et après quelques instants, non seulement vous n'avez plus faim, mais vous vous sentez rempli d'énergies nouvelles, des énergies physiques mais aussi psychiques, et vous sentez que votre cerveau fonctionne mieux. Tandis que si vous êtes rassasié, vous paralysez l'activité du corps éthérique et c'est très mauvais pour la santé, car votre organisme tout entier est ainsi menacé par la stagnation.

Le corps éthérique, vous ne devez pas le paralyser mais lui donner toujours l'envie d'être actif, d'avoir quelque chose à faire, à chercher. C'est grâce à cette activité du corps éthérique

que vous vous maintenez en bonne santé. Et pour pousser le corps éthérique à devenir actif, il ne faut pas saturer le corps physique ; au contraire, c'est cette légère privation ressentie par le corps physique qui incite le corps éthérique au travail.

Mais revenons aux analogies qui existent entre la respiration et la nutrition.

Les mêmes lois régissent ces deux processus. Il n'est pas bon de respirer vite, car l'air n'a pas le temps de descendre profondément dans les poumons pour les remplir, les gonfler, les dilater. Il faut respirer lentement, profondément, et même de temps à autre retenir quelques secondes l'air dans les poumons avant de le relâcher. Pourquoi ? Pour le « mâcher ». Oui, les poumons savent mâcher l'air comme la bouche sait mâcher les aliments.

Quand la bouche mâche les aliments, elle agit déjà comme un estomac, mais elle s'occupe de la partie subtile de la nourriture. Cela n'a pas encore été étudié comme il faut. La bouche est un estomac subtil, spirituel, où se fait le travail le plus important. L'estomac, lui, reçoit la partie la plus grossière de la nourriture une fois que la bouche en a absorbé toute la partie éthérique, subtile. On peut le vérifier. Voici un malade qui a été obligé de jeûner plusieurs jours ; évidemment il se sent très faible. Vous lui donnez un fruit : à peine a-t-il commencé à le mâcher, avant même de l'avoir avalé, il sent déjà les forces lui revenir. Cela prouve bien qu'il y a dans la bouche des cellules, des glandes qui, les premières, savent extraire de la nourriture ce qu'elle contient de plus énergétique, de plus vivant. Ensuite, les éléments plus grossiers, c'est l'estomac qui s'en charge.

Les gens qui mangent beaucoup et gloutonnement envoient dans leur estomac des quantités de nourriture mal mâchée dont la bouche n'a pas pu extraire les éléments les plus subtils ; ils auront peut-être ainsi des os solides, des muscles vigoureux et un peu plus de sang, mais leur système nerveux ne sera pas alimenté. La santé du système nerveux dépend du travail qui se fait dans la bouche. Si vous voulez avoir une réserve inépuisable de forces nerveuses, pouvoir dominer votre corps physique, vos émotions, vos sentiments, mâchez doucement, lentement, consciemment et avec amour. Faites

l'expérience, vous verrez que vous augmenterez considérablement la force de votre système nerveux. La plupart des gens mangent vite, avalent sans mâcher, et ensuite toute la journée ils sont agités, nerveux. L'éducation de soi doit commencer par une nutrition consciente, sensée. Celui qui respecte les lois de la nutrition se sentira calme, tranquille et il obtiendra la maîtrise, la domination, la paix. Voulez-vous dominer vos nerfs ? Commencez par la nutrition.

Maintenant nous pouvons comprendre par analogie comment les lois de la nutrition se retrouvent dans le processus de la respiration. L'air que nous aspirons est comme une « bouchée », une bouchée remplie de forces inouïes. Si on la rejette trop vite, les poumons ne peuvent pas la « cuire », la « digérer », l'assimiler suffisamment pour que l'organisme bénéficie des forces qu'elle contient. Voilà pourquoi tant de gens sont fatigués, nerveux, irritables : ils ne savent pas se nourrir d'air correctement, ils ne le « mâchent » pas, ils le rejettent tout de suite. Ils respirent seulement avec le haut des poumons, et le résultat, c'est que l'air vicié ne peut pas être chassé et remplacé par l'air pur. La respiration profonde est un exercice magnifique qu'il faut penser à pratiquer, car elle renouvelle les énergies.

Regardez, vous avez une voiture ou une moto ; vous leur donnez une nourriture liquide : l'essence. Quand l'étincelle du moteur enflamme l'essence, celle-ci se transforme en gaz (c'est-à-dire en élément air). Il se dégage alors une énergie, et c'est grâce à cette transformation génératrice d'énergie que les véhicules à moteur peuvent fonctionner. Eh bien, il en est de même lorsque nous mangeons : au fur et à mesure que les aliments se désagrègent dans notre bouche, dans notre estomac et ainsi de suite, ils passent successivement par plusieurs états et cela dégage à chaque fois de l'énergie.

Dans notre corps la nourriture est donc obligée de se transformer en passant par des états de plus en plus subtils. Quand nous la mâchons elle devient liquide, elle dégage alors une certaine puissance, car l'élément gazeux se libère de cette matière liquide où il était comprimé, emprisonné : il a besoin de s'étendre, de se dilater et en se libérant il déclenche certains processus. Puis, l'élément gazeux libère à son tour un élément éthérique, ce qui dégage à nouveau une puissance plus grande

encore, destinée à nourrir d'autres régions et aller déclencher d'autres mouvements. Voilà le secret de la vie.

Pourquoi mangeons-nous ? Pour dégager de la nourriture la force qui est concentrée en elle. Et d'où vient cette force ? Du soleil. Oui, c'est le soleil qui a comprimé ses énergies dans les légumes et les fruits que nous mangeons. Il envoie ses énergies sur la terre, et toutes les plantes et les végétaux les absorbent sous une forme éthérique et les condensent dans un tout petit volume. Quant aux créatures, en mangeant, elles font l'opération inverse, car manger, c'est désagréger la matière pour libérer les forces que le soleil y a emmagasinées.

Oui, le soleil a introduit sa force dans toute la nature. Même les pierres en sont remplies. C'est pourquoi, si vous séjournez à la montagne ou à la campagne pendant les jours ensoleillés, cherchez de grandes pierres plates bien chauffées par le soleil et couchez-vous dessus ; c'est un moyen curatif très puissant.

Le soleil déverse dans toute la nature une énergie considérable que les êtres captent et absorbent. Cette énergie se retrouve aussi dans l'air sous la forme de ce que les hindous appellent le prâna. Le meilleur moment pour recevoir le prâna, ce sont les quelques minutes qui précèdent l'apparition du soleil. C'est alors qu'on capte l'élément le plus subtil et le plus puissant du prâna. Allez donc regarder le soleil quand il se lève : il est si doux, si tendre qu'on voudrait presque le boire... On ne peut plus se détacher de lui, on est presque triste d'être obligé de le quitter pour aller retrouver les occupations de la vie quotidienne.

Le plus important n'est pas d'absorber une grande quantité de nourriture, de liquide ou d'air, mais de bien les assimiler. Et pour cela, il faut les retenir assez longtemps, pour en extraire tout ce qu'ils contiennent. Savez-vous combien d'énergie contient une bouchée de pain ?... Qu'en pensez-vous ?... Eh bien, une énergie suffisante pour faire tourner un train de cent wagons trois fois autour de la terre ! Alors, pourquoi ce train que nous sommes ne fait-il que quelques mètres avec une bouchée ? Parce que nous n'avons pas su en retirer toute l'énergie qu'elle contient.

Il en est de même aussi pour l'air que nous respirons. Pour retirer de l'air le maximum de ses richesses, il faut le

compresser, le retenir dans les poumons. Pendant cette compression l'organisme travaille : il provoque l'équivalent des phases d'allumage et d'explosion dans un moteur. Comme l'air ne peut pas s'échapper, la nature lui ouvre de tout petits chemins dans l'organisme afin qu'il puisse y circuler. Si vous le rejetez tout de suite, si vous le laissez s'échapper, toute l'énergie qu'il contient est perdue. Grâce à la rétention, cette énergie suit tous les petits canaux que la nature a aménagés pour elle. Elle lui dit : « Viens par ici ! Passe par là !... » et sur le parcours de l'énergie, la nature a disposé des milliers de rouages qui doivent être touchés pour entrer en mouvement.

De même, si en assistant au lever du soleil, vous ne pensez pas à retenir ses rayons, si vous les laissez passer sans rien faire, ils resteront inutilisés et inefficaces. Mais si vous les captez consciemment, si vous les accumulez et les comprenez en vous, vous leur ouvrez une issue dans votre esprit. Ils circulent comme une force formidable, déclenchant des centres puissants et vous vous sentirez même parfois devenir comme un tourbillon de feu.

Même une boisson, on doit la retenir un peu dans la bouche. Les premières années où j'étais disciple du Maître Peter Deunov, mon foie ne fonctionnait pas très bien... Un jour j'ai demandé au Maître ce que je devais faire pour me guérir. Voici ce qu'il m'a répondu : « Tu prendras quelques gorgées d'eau dans la bouche, tu les retiendras et tu tâcheras d'avaler cette eau lentement, doucement, en pensant à elle, en sentant son goût... Fais-le plusieurs fois au cours de la journée et tu guériras. — Oh, oh, me suis-je dit, qu'est-ce que c'est que cette histoire ? Boire quelques gorgées d'eau en pensant à elle et je vais guérir ? » Je n'arrivais pas à y croire, tellement c'était simple, mais le Maître ne me donna aucune autre explication. Ce n'est que plus tard que j'ai compris. Évidemment, les troubles graves du foie ne se guérissent pas seulement en buvant ainsi de l'eau, mais faites cet exercice de temps en temps, cela ne peut avoir qu'un effet bénéfique pour vous.

Vous voyez, le grand secret consiste à toujours faire passer les éléments à un plus grand degré de subtilité : rendre liquides les éléments solides, rendre gazeux les éléments liquides, rendre éthériques les éléments gazeux. Celui qui en est capable

possède le secret de puiser éternellement à la Source. Tous les êtres le font déjà un peu inconsciemment, c'est pourquoi ils sont en vie, mais ils ne le font pas en plénitude, ils le font machinalement, sans y penser. Or, le processus ne se réalise pas de la même façon selon qu'on est conscient ou non.

Subtiliser la matière, c'est libérer l'énergie qu'elle contient. Tout ce qui est épais, compact, pesant, représente une matière non organisée dans laquelle l'énergie reste emprisonnée. Plus on emprisonne en soi de l'énergie, comme les gros mangeurs par exemple, plus on se fait de mal. Il faut au contraire libérer l'énergie. Et c'est d'ailleurs le rôle de la respiration pendant les repas : elle permet de mieux libérer les énergies contenues dans la nourriture. Je vous l'ai souvent dit : la nutrition est une combustion ; or, le feu a toujours besoin d'air pour être ranimé, c'est pourquoi on souffle dessus. Si vous faites quelques bonnes respirations en mangeant, la combustion des aliments se fait mieux. Il suffit pour cela de vous arrêter trois ou quatre fois pendant un repas pour respirer profondément : la nourriture libère ainsi davantage d'énergies.

Notre tâche n'est pas de condenser, de matérialiser l'énergie, elle est déjà condensée à un degré suffisant. Ce qu'il nous faut faire, c'est la dégager, la libérer. Les grands Initiés qui connaissent cette loi de la désintégration de la matière désagrègent quelques millièmes de milligrammes de leur cerveau, et grâce à l'énergie ainsi libérée ils font des miracles. Ils opèrent cette désintégration par la pensée. C'est un secret qu'ils connaissent depuis des millénaires. Ils appliquent la fission de l'atome à leur propre cerveau qui est une matière d'une richesse inépuisable.

Quelqu'un dira : « Mais moi aussi je sais désagréger la matière : j'ai eu quarante de fièvre, j'ai perdu trois kilos ! » Eh non, d'une véritable libération d'énergie vous devez retirer des forces. La fièvre, au contraire, vous affaiblit, elle détruit de nombreuses cellules, et vous perdez de la matière sans gagner de forces. Tandis que celui qui médite désagrège, par la concentration, quelques infimes particules de matière qui dégagent de l'énergie, et c'est d'autant plus bénéfique et salubre que d'autres particules plus pures, plus lumineuses viennent les remplacer. Ce qui n'est pas le cas lors d'une

maladie ou d'une tout autre dépense d'énergie. Il faut arriver à discerner, parmi les dépenses d'énergie, celles qui vous enrichissent et celles qui vous appauvrissent.

Pour dégager les éléments éthériques de l'air, il est donc nécessaire, comme je vous le disais, de « mâcher » l'air. Les poumons se composent de plusieurs régions : l'une est comparable à la bouche, une autre à l'estomac, mais avec un renversement de bas en haut. D'ailleurs, regardez les poumons : ne ressemblent-ils pas à un arbre renversé avec le tronc, les branches et les feuilles ? L'arbre a ses feuilles en haut tandis que les poumons ont leurs « feuilles », les alvéoles, en bas. Par ses feuilles, l'arbre fait des échanges avec l'atmosphère gazeuse extérieure, tandis que les poumons laissent pénétrer l'air en eux par le « tronc » et les « branches ».

Maintenant, si on veut pousser plus loin l'observation, on s'apercevra que le fond des poumons fonctionne comme une bouche, et le haut comme un estomac. Quand nous mangeons, nous mettons la nourriture en haut dans la bouche pour la mâcher, puis elle descend dans l'estomac. Quand nous respirons, c'est l'inverse : une respiration profonde remplit les poumons d'air jusqu'en bas, jusqu'au fond des alvéoles, et ceux-ci « mâchent » l'air comme une bouche ; sinon, la respiration reste superficielle, l'air est retenu dans le haut des poumons (leur « estomac ») sans être mâché. Il faut pratiquer la respiration profonde, la respiration ventrale : si on ne fait pas descendre l'air jusqu'au bas des poumons, on n'en absorbe que les particules les plus grossières. Mais si on envoie l'air jusqu'en bas, au point de faire pression sur le diaphragme, en ayant soin de le retenir quelques instants, la « bouche » entre en fonction et c'est elle qui retire les particules éthériques les plus subtiles pour les envoyer dans tout l'organisme.

Mais pour puiser dans l'air les éléments subtils qu'il contient, il faut non seulement retenir l'air inspiré, mais l'amener lentement du bas des poumons vers le haut. Là, il exerce alors une pression sur les cellules des lobes supérieurs qui sont préparées pour un tout autre travail que les cellules des lobes inférieurs. La science vérifiera plus tard ces réalités, car toutes les cellules de l'organisme, même à l'intérieur d'un même organe, sont différenciées, spécialisées et réparties en fonction de leurs tâches. Les cellules situées au bas des

poumons sont destinées à absorber l'air d'une tout autre façon que celles qui se trouvent en haut. C'est pourquoi il est aussi préjudiciable à la santé de respirer superficiellement que d'avaler la nourriture sans la mâcher. Ceux qui ont une respiration profonde se nourrissent vraiment, tandis que ceux qui respirent superficiellement se maintiennent juste en vie, mais ne se nourrissent pas.

Pour nous faire mieux saisir l'importance de la respiration, le Maître Peter Deunov nous a rappelé un jour l'épisode biblique du combat de Jacob avec l'Ange. Après avoir vaincu Jacob, l'Ange lui dit : « Laisse-moi aller car l'aurore se lève. » Mais Jacob répondit : « Je ne te laisserai point aller que tu ne m'aies béni. » Et le Maître a expliqué : « Voilà, vous devez faire la même chose avec l'air : recevez-le, emplissez-en vos poumons et ne le rejetez pas avant qu'il ne vous ait donné tous les bienfaits qu'il porte »... Vous pensez que c'était une violence de la part de Jacob ? Non, c'est un zèle, une ardeur spirituelle, et nous devons faire la même chose. Tant que l'air ne nous a pas donné toutes les bénédictions qu'il contient, il ne faut pas le rejeter. C'est le secret de la plénitude.

LA RESPIRATION

I. Ses effets sur la santé

La science de la respiration s'est particulièrement développée en Inde depuis des millénaires, avec des techniques souvent très complexes. Cette science est tellement vaste qu'il faudrait des années, des siècles pour l'étudier. Les yogis, les ascètes avaient compris l'importance de la respiration, non seulement pour la vitalité mais aussi pour le fonctionnement de la pensée, car ils sont allés très loin dans leurs recherches et ils ont pu saisir que tous les rythmes de notre organisme sont fondés sur un rythme cosmique.

Maintenant, bien sûr, je ne vous conseille pas de vous aventurer dans des exercices compliqués, vous n'êtes pas des yogis indiens, et si vous n'êtes pas prudents et raisonnables, vous risquez de vous déséquilibrer, d'abîmer votre santé, comme c'est déjà arrivé à beaucoup.

Les exercices de respiration que nous pratiquons dans notre École sont très simples. Les voici :

1. Vous bouchez la narine gauche et vous aspirez l'air profondément par la narine droite en comptant quatre temps.
2. Vous retenez le souffle pendant seize temps.
3. Vous bouchez la narine droite et vous expirez par la narine gauche en comptant huit temps.

Vous recommencez l'exercice en inversant :

1. Vous bouchez la narine droite et vous aspirez l'air par la narine gauche en comptant quatre temps.
2. Vous retenez le souffle en comptant seize temps.
3. Vous bouchez la narine gauche et vous expirez par la narine droite en comptant huit temps.

Vous répétez six fois l'exercice pour chaque narine.

Quand vous ferez cet exercice facilement, vous pourrez doubler les temps, c'est-à-dire huit, trente-deux, seize, mais je ne vous conseille pas d'aller plus loin.

Dans la vie d'un spiritualiste, la respiration a un rôle capital à jouer, c'est pourquoi il doit organiser son emploi du temps de

façon à pouvoir faire ses exercices chaque matin à jeun. Après le petit déjeuner, ce n'est plus pareil, les poumons sont gênés dans leurs mouvements et c'est même nocif. Il faut toujours faire les exercices de respiration à jeun ou bien quatre ou cinq heures après avoir mangé.

J'ajouterai que, lorsque vous prenez une inspiration profonde — avec les deux narines cette fois — vous ne devez pas inspirer l'air brusquement. Inspirez toujours lentement et longuement, mais ensuite, pour expirer, vous pouvez projeter l'air d'un seul coup et puissamment.

Respirez lentement, rythmiquement, en donnant toute votre attention à cet air qui pénètre en vous. Pensez qu'il est porteur d'éléments bienfaisants qui vont contribuer à votre santé. Quelqu'un dira : « Oh, moi je fais des exercices de respiration tous les jours depuis des années sans résultats. » Qu'en sait-il ? Il n'est peut-être pas en parfaite santé, mais dans quel état serait-il s'il n'avait pas fait ces exercices ? Et puis, est-il sûr d'avoir pendant ces exercices concentré sa pensée sur la guérison souhaitée ? N'a-t-il pas pensé aux achats qu'il allait faire l'après-midi, ou à sa dernière discussion avec sa femme ou son patron ? À ce moment-là, aucun résultat n'est possible.

Pendant les exercices de respiration, on doit laisser de côté tous les soucis de la vie quotidienne, n'admettre aucune dispersion, mais faire ce travail de toute sa pensée, de toute sa foi. La foi est un sentiment divin qui éveille en l'homme des forces insoupçonnées de pensée et d'action, c'est pourquoi elle est à la base de toutes les guérisons. Même si ce n'est pas elle qui produit la guérison, elle en est la condition essentielle.

Des exercices de respiration faits régulièrement améliorent la santé. Il y a pour chacun une méthode qu'il doit trouver en écoutant son médecin intérieur. Car nous avons tous un médecin intérieur et celui qui ne l'écoute pas, sera forcé de s'en remettre un jour aux médecins extérieurs. Écoutez votre médecin intérieur, il vous indiquera comment respirer, combien de fois par jour et à quels moments faire ces exercices, car cela diffère d'une personne à l'autre, et chacun doit trouver son propre rythme.

En ce qui concerne les médecins, il vaudrait mieux qu'ils s'occupent des gens avant qu'ils soient malades, ne serait-ce

que pour leur apprendre à respirer. D'ailleurs, à l'avenir les médecins ne s'occuperont plus des malades. Vous êtes étonnés ? Mais oui, ils s'occuperont des bien portants pour leur enseigner comment se garder en bonne santé, alors qu'actuellement ils servent surtout à réparer les pots cassés, et encore... quand ils y arrivent ! Respirer profondément est un puissant remède préventif aussi bien que curatif. Et même si vous devez prendre un médicament, il agira beaucoup mieux sur vous si, en l'absorbant, vous faites aussi intervenir la respiration profonde et consciente.

En respirant profondément, pensez avec toute votre conviction que vous recevez par l'air les bénédictions divines. Beaucoup d'entre vous ont peine à croire, tant c'est nouveau pour eux, que Dieu a mis dans l'air tous les éléments utiles et nécessaires à notre santé. Eh bien, il faut qu'ils en soient convaincus et qu'ils fassent des efforts pour les absorber. Vous direz : « Mais comment faire ? » C'est simple, vous respirez en vous concentrant sur l'idée que vous êtes en train de prendre les éléments dont vous avez besoin : calcium, iode, magnésium, etc. Oui, car l'organisme sait très bien ce qui lui manque, il abrite toute une équipe de chimistes parfaitement compétents qui savent extraire de l'air les substances les plus nécessaires. Bien sûr, cela ne vous évitera certainement pas d'aller à la pharmacie chercher des médicaments. Mais vous aurez moins besoin de prendre des produits pharmaceutiques si vous savez capter par la respiration les éléments nécessaires à votre santé. La seule créature sur la terre capable de respirer consciemment, pour le moment du moins, c'est l'être humain : c'est pourquoi on dit de l'homme qu'il est une âme vivante. Soyez donc conscients qu'en respirant, vous absorbez la vie divine.

Cette vie divine, cette quintessence très précieuse contenue dans l'air, les yogis indiens l'ont appelée le prâna. Le prâna est à la base de toutes les énergies du cosmos. C'est le matin au lever du soleil qu'il est le plus abondant. En faisant passer consciemment l'air dans ses narines, on met en marche certaines usines dans le corps qui commencent à travailler pour extraire cette quintessence. Une fois captée, cette quintessence commence à circuler le long des nerfs. Les yogis, les sages de l'Inde qui ont étudié le système nerveux ont compris que ce

prâna si subtil circule comme du feu dans les ramifications nerveuses situées de part et d'autre de la colonne vertébrale. De même que le sang circule à travers les veines, les artères et les capillaires, de même ce fluide très subtil, le prâna, circule à travers le système nerveux. C'est une nourriture qui accroît la vitalité, l'équilibre, la lucidité. Mais évidemment il faut être très exercé pour arriver à capter le prâna.

La respiration a aussi une influence sur le fonctionnement du cerveau. C'est bien de lire, d'étudier, de méditer, mais il faut savoir que le fonctionnement du cerveau dépend du reste de l'organisme et en particulier des poumons. Bien sûr, les poumons n'ont pas une action directe sur le cerveau, mais ils sont un facteur très important pour la purification du sang. Et lorsque le sang est pur, il irrigue le cerveau en déposant en lui les éléments qui facilitent le travail de compréhension, de méditation.

Habituez-vous aussi à faire au cours de la journée quelques respirations profondes en plaçant votre main gauche la paume contre le plexus solaire, et la droite par-dessus la gauche. Pendant cet exercice vous devez sentir la dilatation et la contraction du diaphragme. La respiration agit sur la circulation et il importe pour tous les organes du corps que celle-ci se fasse dans les meilleures conditions.

À propos du diaphragme, vous savez qu'il joue, lui aussi, un grand rôle dans la respiration. Pendant le mouvement d'inspiration, quand les poumons se dilatent, le diaphragme s'abaisse, et pendant le mouvement d'expiration, quand ils se contractent, le diaphragme remonte. Certaines maladies digestives ou pulmonaires sont dues à une mauvaise position ou à une contracture du diaphragme. Le diaphragme est un muscle puissant qui doit rester souple. En respirant, vous devez surveiller la position de la colonne vertébrale afin de la tenir aussi droite que possible. La colonne vertébrale a une importance capitale pour la santé : tout dépend d'elle. Si elle n'est pas droite, que de désordres cela peut produire dans l'organisme et dans la vie psychique !

Nous faisons aussi chaque jour des exercices de gymnastique et il est souhaitable d'harmoniser la respiration avec les mouvements exécutés. On doit inspirer quand on lève les bras,

retenir l'air un instant et n'expirer qu'au moment où on se baisse ; donc inspirer quand le corps s'étire et expirer lorsqu'il se plie. En liant correctement les gestes et la respiration, vous trouverez mieux leur sens et vous aurez de meilleurs résultats.

On peut se servir de la respiration pour remédier à certains inconvénients. Supposez que je me trouve dans un endroit où il fait froid et que je n'aie aucun moyen de me réchauffer. Je prends alors une inspiration très profonde et je retiens l'air le plus longtemps possible : j'envoie ainsi à la périphérie du corps le sang chaud qui est à l'intérieur ; comme il est chaud, il combat le froid extérieur. C'est ainsi que je me protège.

En vous habituant à faire des exercices de respiration, vous améliorez la santé, l'équilibre, la lucidité du cerveau et même la volonté. Faites-en l'expérience : si vous avez un fardeau à soulever, vous le ferez plus facilement après avoir pris une inspiration profonde. Et si vous êtes troublé, pourquoi ne demandez-vous pas l'aide des poumons ? Ils sont là pour vous aider. Pendant deux ou trois minutes, inspirez et expirez profondément et vous retrouverez votre calme. Vous avez besoin d'aide, et c'est normal, mais pourquoi la cherchez-vous toujours à l'extérieur alors qu'elle est en vous ?

Il faut apprendre à respirer consciemment, c'est-à-dire à lier la pensée à la respiration pour pouvoir toucher les forces cachées dans le subconscient. Au lieu de faire vos respirations chaque matin d'une façon automatique et d'occuper simplement votre pensée à compter les temps pendant lesquels vous devez respirer, utilisez vos mains pour compter, mais dégagez votre pensée, remplissez-la des idées et des images les plus lumineuses, vous ferez ainsi un travail magnifique. La respiration consciente et profonde apporte des bénédictions incalculables pour la vie intellectuelle, pour la vie émotionnelle et pour la vie physique. Il faut que vous en observiez les bons effets dans votre cerveau, dans votre âme, dans toutes vos facultés ; c'est un facteur très important pour tous les domaines de la vie. Ne laissez jamais cette question de côté.

Dans les petits faits de la vie quotidienne, dans vos relations avec les autres, pensez aussi à respirer, cela vous permettra de vous maîtriser. Avant un entretien, par exemple, pour que la discussion ne dégénère pas en dispute, ou quand vous devez

faire des remontrances à un enfant ou le punir. Il faut chasser tout ce qui peut vous troubler en vous aidant d'une respiration profonde : les pensées s'allègeront et se clarifieront.

Étudiez-vous, observez-vous quand vous éprouvez une souffrance, quand vous êtes sur le point de céder à la colère ou à la sensualité : votre respiration perd sa régularité, sa profondeur, elle devient saccadée, haletante. Une respiration irrégulière éveille les forces négatives. Il suffirait de respirer seulement cinq minutes de cette façon pour déclencher des forces négatives en vous... et vice-versa.

Vous avez remarqué combien la respiration se ralentit pendant le sommeil ? Comme, dans le sommeil, on n'agit plus, on ne dépense qu'une très petite quantité de matériaux, on n'a donc besoin que de très peu d'air pour alimenter la combustion. Regardez, au contraire, à l'état de veille et surtout pendant certaines activités, le rythme respiratoire s'accélère parce qu'une plus grande quantité de combustibles est nécessaire. Les poumons permettent que les dépenses d'énergie puissent se faire sans que l'homme périsse. S'il ne respirait pas, il ne recevrait rien de l'air ambiant pour ranimer ses énergies et il s'affaîsserait comme une bougie en train de fondre. C'est pourquoi je dis que les humains sont des aveugles et des ignorants quand ils prétendent pouvoir se livrer à toutes les effervescences sexuelles sans s'épuiser. Le rythme de leur respiration pendant ces effervescences leur prouve au contraire qu'ils font de formidables dépenses d'énergie.

Dans la partie postérieure du cerveau sont situés les centres de l'amour : amour de la famille, des amis, faculté d'échanges, de communication avec les humains, et plus bas, dans le cervelet, le centre de l'amour sexuel. Aussi, lorsque le sang afflue un peu trop abondamment dans ce dernier, vous êtes poussé à donner libre cours à votre sensualité. Pour échapper à cette tentation, vous devez respirer profondément : vous vous manifesterez de façon plus heureuse, plus bénéfique.

Une bonne respiration harmonise les échanges. Prenons un cas concret. Les gens vous serrent la main pour vous saluer ; l'un avec chaleur pour exprimer combien il vous apprécie, l'autre avec mollesse, un autre avec négligence pour vous montrer que ce geste ne signifie pas grand-chose pour lui, un

autre vous broie les doigts... Dans une poignée de main il faut qu'un courant bénéfique passe, sinon ce geste ne sert à rien. Eh bien, si vous ne respirez pas correctement, profondément, vous ne pouvez pas donner une bonne poignée de main à un ami. Avant de tendre la main à quelqu'un, respirez profondément... (avec discrétion, bien sûr) et faites de même avant d'entrer chez quelqu'un pour le visiter, ainsi votre entretien avec lui se déroulera plus harmonieusement.

On vous donne des exercices, pratiquez-les, ils vous renforceront et vous permettront de mieux affronter les difficultés. Ce qui importe, c'est la capacité d'attention et de concentration que vous y mettrez ; je l'ai vérifié tellement de fois !

II. Comment se fondre dans l'harmonie cosmique

L'inspiration et l'expiration, ces deux mouvements de flux et reflux qui emplissent et vident alternativement nos poumons, c'est eux qui nous font vivre. C'est une loi universelle : dans la nature tout respire, les animaux, les plantes et même la terre. Oui, puisque la terre est vivante, elle a besoin elle aussi d'inspirer et d'expirer. Bien sûr, elle ne fait pas comme nous, dix-huit respirations par minute ; son rythme s'étend sur de nombreuses années, c'est pourquoi il est imperceptible. Mais elle aussi se dilate et se contracte, ses dimensions ne sont jamais exactement les mêmes, et c'est peut-être à cause de ses dilatations et de ses contractions que se produisent des ruptures, des éruptions volcaniques et beaucoup d'autres phénomènes. La terre est vivante, elle respire et les étoiles aussi respirent... Oui, elles inspirent et expirent, leur respiration arrive jusqu'à nous et nous la ressentons sous forme d'influences.

Tout respire, les arbres, les océans, les pierres même. « Mais, direz-vous, on ne peut pas concevoir ce phénomène de respiration en dehors des poumons. » Pourquoi pas ? La vie n'a pas forcément besoin des mêmes organes pour assurer les mêmes fonctions. Regardez l'arbre : il n'a ni poumons, ni estomac, ni foie, ni intestins, et pourtant il respire, il se nourrit, il assimile, il se reproduit... Et il vit même souvent plus longtemps que l'homme ! Il résiste aux intempéries, il donne des fleurs et des fruits parfumés. Tandis que l'homme, malgré toute son intelligence, est tellement fragile qu'un rien peut le détruire.

En étudiant la respiration et ses liens avec les rythmes de l'univers, les Initiés ont découvert que pour pouvoir communier avec telle entité ou telle région du monde spirituel, il faut trouver un certain rythme et s'approprier ce rythme comme une clé, ainsi qu'on le fait quand on cherche une longueur d'onde déterminée pour capter une émission de radio. La longueur d'onde est un facteur très important pour entrer en communication avec telle ou telle station émettrice. Eh bien, il en est de même pour la respiration : il faut savoir sur quel rythme respirer pour entrer en contact avec telle ou telle région de l'univers.

La respiration peut ainsi nous révéler de grands mystères, mais à condition que nous sachions l'accompagner d'un travail de la pensée. En expirant, pensez que vous arrivez à vous étendre jusqu'à toucher les confins de l'univers, puis en inspirant revenez vers vous, vers votre ego qui est comme un point imperceptible, le centre d'un cercle infini. De nouveau, vous vous dilatez, et de nouveau, vous vous contractez... Vous découvrirez ainsi ce mouvement de flux et de reflux qui est la clé de tous les rythmes de l'univers. En tâchant de rendre ce mouvement conscient en vous-même, vous entrez dans l'harmonie cosmique et il se fait un échange entre l'univers et vous, car en inspirant vous recevez des éléments de l'espace, et en expirant vous projetez en retour quelque chose de votre cœur et de votre âme.

Celui qui sait s'harmoniser avec la respiration cosmique entre dans la conscience divine. Mais combien d'entre vous sont encore loin de comprendre la dimension spirituelle de la respiration ! Si vous sentiez cette dimension, vous travailleriez toute votre vie à inspirer la force et la lumière de Dieu, pour donner ensuite cette lumière au monde entier. Car c'est aussi cela, l'expiration : distribuer la lumière que l'on a réussi à puiser auprès de Dieu.

Inspirer, expirer... Inspirer, expirer... Il faut savoir que la respiration concerne toutes les manifestations de la vie spirituelle. La méditation est une respiration, la prière est une respiration, l'extase est une respiration, toute communication avec le Ciel est une respiration. La respiration révèle l'intensité de l'échange. Quand vous communiez avec le Ciel, vous respirez profondément comme si vous embrassiez l'être que vous aimez...

La nature a placé partout des moyens de percer ces mystères. Il est certain que si les philosophes pratiquaient une respiration consciente, ils trouveraient la solution de certains problèmes qui sont encore pour eux des énigmes et sur lesquels pour le moment ils continuent à parler et à écrire sans y comprendre grand-chose. D'ailleurs, la capacité de penser est liée à la respiration. Celui qui respire mal, déjà son cerveau s'assombrit.

Celui qui a compris la signification profonde de la respiration

sent peu à peu sa propre respiration se fondre dans la respiration de Dieu. Car Dieu aussi respire : Il expire et le monde apparaît, Il inspire et le monde disparaît. Évidemment, les inspirations et les expirations de Dieu se déroulent sur des milliards et des milliards d'années. C'est ce que disent les Livres sacrés de l'Inde : un jour Dieu inspirera, et cet univers sera englouti et rentrera dans le néant... Puis à nouveau, Dieu expirera, et une nouvelle création apparaîtra pour durer encore des milliards d'années. À travers l'homme, Dieu respire plus rapidement, mais dans le cosmos ses respirations sont très longues. Donc, plus notre respiration est longue, plus nous nous approchons de la respiration de Dieu...

Maintenant, un des meilleurs exercices que je puisse vous conseiller, c'est de vous habituer chaque jour, plusieurs fois par jour, à respirer la lumière. Vous choisissez un endroit tranquille où personne ne vous dérange, vous prenez une pose commode et vous respirez. Vous inspirez en imaginant que vous attirez la lumière cosmique, cette lumière infiniment plus subtile encore que la lumière du soleil, cette quintessence impalpable, invisible, qui pénètre tout. Vous faites pénétrer cette lumière en vous pour qu'elle circule à travers toutes vos cellules, tous vos organes... Ensuite, en expirant, vous la faites sortir de vous, vous la projetez pour illuminer, éclairer, aider le monde entier. C'est un exercice extraordinaire, car du point de vue kabbalistique, vous devenez la lettre Aleph. Aleph, la première lettre de l'alphabet hébraïque, est le symbole de l'être qui reçoit d'une main la lumière céleste et qui, de l'autre, la distribue aux humains. Vous ne pouvez pas devenir Aleph si vous ne pensez qu'à vous, si vous gardez tout pour vous. Aleph, c'est l'être qui ne pense qu'à donner, réchauffer, éclairer, vivifier, sans s'occuper de lui-même. Il est un créateur, un sauveur de l'humanité, un fils de Dieu.

Celui qui apprend à respirer consciemment éclaire son intellect, réchauffe son cœur, fortifie sa volonté, mais il prépare aussi de meilleures conditions pour ses incarnations futures. Parce qu'en respirant avec une conscience éveillée, il entre en harmonie avec des entités très évoluées, il les attire, il crée un lien avec elles. Alors ces intelligences lumineuses acceptent de venir travailler en lui, et un jour, quand il quittera la terre, il retrouvera dans les autres mondes ces « amis » avec lesquels il

aura déjà appris à travailler. N'oubliez jamais que votre organisme forme une société dont les membres s'efforcent de maintenir l'unité. Pour le moment vous ne connaissez pas encore ces associés qui vivent là, au-dedans de vous, mais le jour où vous irez dans l'autre monde, vous les rencontrerez et vous saurez que c'étaient des amis qui habitaient dans votre maison et que vous les retrouverez dans une prochaine incarnation. Voilà une question très importante à connaître pour celui qui veut se manifester correctement et réaliser la mission divine pour laquelle il est descendu sur la terre.

Et maintenant voici encore un point sur lequel vous n'avez jamais réfléchi. En inspirant nous prenons l'air de l'atmosphère et c'est grâce à l'oxygène qu'il contient que nous pouvons continuer à vivre ; tandis qu'en expirant nous rejetons les éléments pollués, le gaz carbonique, etc... Tout le monde sait cela et pense que c'est une situation définitive. Mais non, pourquoi l'homme doit-il toujours prendre des matériaux purs et vivifiants de l'univers et rejeter des impuretés et des poisons ? Bien sûr, tant qu'intérieurement il n'est pas encore arrivé à vivre une vie pure, c'est ce qui se produira, mais le jour où il arrivera à penser, sentir et agir divinement, ce n'est plus des impuretés qu'il rejettera : il inspirera la vie pure et il expirera la vie pure. Vous direz que c'est impossible. Si, c'est possible, il y a eu des saints, des Initiés qui s'étaient tellement purifiés que tout ce qu'ils rejetaient, tout ce qu'ils exhalaient, embaumait l'atmosphère. Cette vie divine qu'ils avaient reçue, ils ne la salissaient pas en eux-mêmes à cause de leurs impuretés, de leurs méchancetés, mais ils la projetaient aussi limpide, lumineuse, bénéfique qu'ils l'avaient reçue. Il faut s'exercer à réaliser cela.

En étudiant la première lettre de l'alphabet hébraïque : aleph , vous comprendrez que cette lettre n'est rien d'autre que le symbole des échanges : recevoir et donner. Vous recevez la lumière et vous donnez la lumière, vous recevez la pureté et vous donnez la pureté, vous recevez l'amour et vous donnez l'amour. C'est pourquoi le Christ dit : « Je suis Aleph. » Car c'est le seul qui rend la lumière aussi pure qu'il l'a reçue.

Je sais que je vous amène vers des régions presque inaccessibles, mais si vous prenez pour idéal de donner la

lumière, l'amour divin et la pureté tels que vous les avez reçus, vous préparez le terrain pour qu'un jour tout ce que vous émanerez, tout ce que vous projetterez, soit pure lumière. Pour réaliser cet idéal, il n'y a qu'un moyen : travailler pour que l'idée de fraternité se propage dans le monde, pour que le Royaume de Dieu et sa Justice viennent sur la terre. C'est alors que l'air que vous rejetterez sera un souffle vivifiant.

LA NUTRITION DANS LES DIFFÉRENTS PLANS

Qui ne l'a pas remarqué ? Lorsqu'on a bien mangé, on se dit : « Ah, la vie est belle ! » tandis que si on n'a rien à se mettre sous la dent, la vie perd tout son sens !... Mais est-ce que vous vous êtes trouvé au moins une fois dans la situation de ne plus rien pouvoir vous procurer à manger ? Pour la plupart d'entre vous, non, certainement ; alors vous ne pouvez pas comprendre, vous ne pouvez pas sentir de tout votre être que la nutrition est la base de la vie.

Et puisque la nutrition est la base de la vie, il est important de faire attention à ce que l'on mange. Je ne vais pas vous parler de ce sujet en détail. Il y a de plus en plus de livres qui traitent de régimes alimentaires, de diététique. Moi, c'est surtout sur la façon de manger que je me suis toujours arrêté et que je continuerai d'insister. La question de la nutrition est extrêmement vaste. Comment se nourrir ? Tout est là. Bien sûr, je préconise le végétarisme^[7] et une nutrition saine : éviter l'alcool, les aliments traités chimiquement, et surtout les excès. Depuis quelque temps les médecins sont alarmés parce que les gens consomment trop de sucre, trop de sel, trop de matières grasses. Une des premières qualités à acquérir, c'est la prudence, la mesure. C'est pourquoi je n'approuve pas non plus ceux qui donnent une importance exagérée à la diététique. Pour certains, il faudrait ne manger que des céréales, pour d'autres, que des fruits, etc., ne jamais boire une goutte de vin, de thé ou de café. Non, c'est excessif. Il faut être raisonnable, c'est tout. Un peu de vin exceptionnellement ne peut pas faire de mal à quelqu'un, excepté, bien sûr, si sa santé est particulièrement délabrée. Quant au café, il agit favorablement sur le plexus solaire et, si vous en buvez une tasse le matin avant de méditer, vous vous sentirez stimulé.

Mais c'est à chacun de voir, suivant son tempérament et son

état de santé, ce dont il a besoin. Moi, ce n'est pas tellement mon rôle de vous conseiller en détail dans ce domaine, d'autres sont plus qualifiés. De plus en plus de personnes se penchent sur la question de la nutrition, même dans notre Fraternité, et c'est important^[8], mais pour moi, l'essentiel c'est de comprendre que cette question ne se limite pas au corps physique. Car si le corps physique a besoin de nourriture pour subsister, le cœur, l'intellect, l'âme et l'esprit ont aussi besoin de se nourrir et c'est l'ignorance de cette vérité qui a fait perdre aux humains le sens de la vie.

La vie n'est rien d'autre qu'un échange ininterrompu entre l'univers et ce petit atome que chacun de nous représente quelque part. La vie cosmique entre en l'homme qui l'imprègne de ses propres émanations, puis la renvoie dans l'univers. De nouveau il absorbe cette vie, de nouveau il la renvoie. C'est cet échange permanent entre l'homme et l'univers qui s'appelle nutrition, qui s'appelle respiration et qui s'appelle aussi amour. La vie est un échange entre deux mondes, et celui qui ne fait pas d'échanges meurt. Il faut faire des échanges avec la terre pour vivre dans le plan physique ; il faut faire des échanges avec l'eau pour vivre dans le plan astral, le cœur ; il faut faire des échanges avec l'air pour vivre dans le plan mental, l'intellect ; il faut faire des échanges avec la chaleur et la lumière pour pouvoir vivre dans l'âme et dans l'esprit.

Mais je me demande si vous pouvez envisager ce que représente ce processus de la nutrition étendu au cosmos tout entier : l'être humain trouvant dans les différentes régions de l'espace la nourriture qui convient à ses différents corps. Essayez de comprendre et vous commencerez à sentir l'univers comme une immense symphonie.

Il ne faut plus limiter la notion de nourriture au seul plan physique. Manger ne suffit pas. La preuve : combien de gens qui mangent deux, trois, quatre fois par jour se plaignent : « Je me sens tout drôle, je ne suis pas dans mon assiette. » Vous voyez, c'est encore l'assiette ! Impossible de quitter la table, c'est toujours une question d'assiette !...

La nutrition doit être à la première place, mais dans toutes les régions : faire des échanges non seulement avec le côté dense, mais aussi avec le côté subtil de l'univers. Seulement,

pour que ces échanges puissent se faire, il faut que les voies de communication soient libres. Quand les voies sont bouchées, la circulation se fait mal et des troubles apparaissent : les énergies sont bloquées. C'est comme des tuyaux bouchés. Il faut les déboucher. Et comment ? Par la purification. Dans le plan physique, quand il se produit une obstruction dans l'organisme, on jeûne, on prend des purges ou des lavements. Dans le plan psychique on remédie à ces obstructions par la purification.

La prière, la méditation, l'extase représentent aussi une façon de se nourrir. Grâce à elles, vous goûtez une nourriture céleste, l'ambroisie, la nourriture de l'immortalité. C'est une nourriture immatérielle, mais pour les alchimistes, elle existait aussi dans le plan physique et ils l'ont appelée l'élixir de la vie immortelle. Oui, on peut dire qu'elle existe dans le plan physique diffusée à travers toute la nature, et c'est le soleil qui la distribue. Si nous allons durant le printemps et l'été assister chaque matin au lever du soleil, c'est justement pour arriver à boire cette quintessence de vie, cette ambroisie que le soleil distribue à travers l'univers et dont les rochers, les plantes, les animaux, les hommes reçoivent des particules. Mais ces particules que tous les êtres vivants captent de façon inconsciente, il faut que les humains apprennent à les capter de façon consciente dans ce fluide qu'est le feu, la lumière du soleil.

Dans la nouvelle culture qui vient, les humains apprendront comment se nourrir avec ces particules subtiles. Je sais que beaucoup d'entre vous seront surpris d'entendre des choses pareilles ; pourtant cette nouvelle façon de se nourrir entre dans l'ordre naturel des choses. Il ne faut pas se contenter de nourritures épaisses, car ces nourritures laissent toujours des déchets qui finissent par obstruer et empoisonner l'organisme. Si on se nourrit de lumière, il n'y a pas de déchets ; seule la lumière ne laisse pas de déchets parce qu'elle est pure. Quand vous brûlez du bois ou du charbon dans un poêle, il faut, le lendemain, avant de le rallumer, enlever les cendres. Il en est de même pour l'organisme. Si, après avoir mangé et bu, vous n'évacuez pas les déchets, vous mourrez. La maladie a pour origine certains déchets qu'on n'a pas pu rejeter. Oui, on peut définir la maladie comme des matériaux que l'organisme n'a pas

pu éliminer. Tandis que la santé est le résultat de transformations tellement rapides et subtiles qu'il ne reste plus rien d'impur dans l'organisme.

Quand vous saurez absorber cette pure quintessence que propage le soleil, vous sentirez votre santé s'améliorer, votre intelligence s'éclaircir, votre cœur se dilater et votre volonté se renforcer. Vous direz : « Oui, mais depuis des mois, des années, j'ai contemplé le soleil sans avoir de résultats ! » C'est que vous n'avez pas su le faire correctement. Les résultats dépendent de la façon dont vous faites les choses et non du temps que vous y mettez. Chaque fois que vous aurez su prendre quelques gorgées de cette source inépuisable qu'est le soleil, vous sentirez de grandes améliorations se produire en vous.

COMMENT DEVENIR INFATIGABLE

Combien de fois on entend dire : « Je suis fatigué ! » Eh oui, tout le monde est fatigué. Et malgré cela on voit les gens s'affairer, courir à droite et à gauche sans s'arrêter une minute. C'est bien de vouloir être actif. Mais pour pouvoir rester toujours actif sans être fatigué, il faut savoir se détendre, et pas seulement une ou deux fois par jour, ce n'est pas assez, mais dix, quinze, vingt fois, ne serait-ce qu'une minute chaque fois. Dès que vous avez un moment de libre, n'importe où, au lieu de perdre votre temps ou de vous énerver parce qu'on vous fait attendre, profitez de cette occasion pour vous apaiser et retrouver votre équilibre : vous reprendrez ensuite vos activités avec des forces nouvelles.

Ce qui nuit tellement à nos contemporains, c'est cette fièvre, cette tension continuelle dans laquelle ils vivent et qui entraîne des dégâts dans leur vie psychique, car non seulement cette précipitation empêche leurs qualités de se manifester, mais encore elle fait apparaître toutes sortes d'anomalies dans leur comportement. Je dis parfois à certains : « Vous laissez vos « robinets d'eau et de gaz » tour jours ouverts, et ça coule, ça coule toute la journée. Alors, à la fin, vos réservoirs sont vides, votre système nerveux est épuisé. Si vous pensiez à vous arrêter quelques minutes pour « fermer les robinets », vous ne seriez jamais vidés. »

De temps en temps, pensez donc à vous mettre volontairement dans un état de passivité. Pas n'importe quelle passivité, bien sûr. La passivité dont je parle est un état dans lequel vous devez arriver à vous recharger, mais à condition qu'il soit intelligemment contrôlé, sinon ce n'est pas les forces du Ciel mais les courants négatifs que vous allez attirer. C'est d'ailleurs un point très important qui concerne toute la vie psychique de l'homme et que des êtres réceptifs comme les

médiums, par exemple, devraient bien étudier. Si l'on n'est pas conscient et vigilant, on attire indifféremment le bon et le mauvais et, malheureusement, plus souvent le mauvais que le bon. C'est pourquoi il est important d'apprendre à devenir des médiums conscients, capables de se mettre dans un état de passivité sans rien attirer de négatif.

Pour devenir infatigable, il faut s'exercer à travailler avec les deux principes, masculin et féminin, émissif et réceptif. Il est impossible d'être actif toute la journée. Donc, au moment où vous cessez votre activité, mettez-vous consciemment dans un état de réceptivité, mais en vous liant au Ciel pour n'attirer que des énergies pures et lumineuses.

Ce n'est pas facile d'apprendre à économiser ses forces. Les gens sont avares, mais pas économes. Être économe, ce n'est pas forcément être égoïste ; comme être prodigue, ce n'est pas forcément être généreux, c'est plutôt prouver son manque de discernement. Oui, il faut savoir faire la distinction : ceux qui gaspillent leurs énergies et jettent tout par les fenêtres passent pour généreux. Eh non, c'est de l'imprudence, ou de la vanité, ou de la bêtise, tout ce que vous voulez, mais pas de la générosité. Pour pouvoir se montrer généreux, il faut connaître l'art de l'économie, sinon que vous restera-t-il à distribuer quand vous aurez tout gaspillé ? Et être économe, c'est dépenser chaque chose en son temps, à sa place, autant qu'il le faut, et pas plus.

Vous ne pensez pas assez à vous mettre dans un état de passivité ; vous vous laissez toujours prendre par cette fébrilité qui est devenue maintenant l'atmosphère normale et qui est très préjudiciable à l'équilibre des humains. Désormais, vous devez mieux veiller sur votre système nerveux en lui procurant de temps en temps une détente. Voilà, quinze minutes par jour, quinze fois une minute, pensez-y, ce ne sera pas du temps perdu, au contraire vous verrez tout ce que vous gagnerez. Vous direz : « Oui, mais j'ai tellement de choses à faire ! » C'est entendu, mais vous pouvez tout de même trouver le temps de vous retirer dans une pièce calme, là vous vous allongez à plat ventre sur un lit ou par terre sur le tapis, les bras et les jambes détendus, vous vous laissez aller comme si vous vous enfonciez dans un océan de lumière, sans bouger, sans penser à rien...

Une minute seulement, et vous vous relevez rechargé.

Voilà, c'est tout, c'est peu de chose, mais c'est très important. Appliquez souvent cette méthode que je vous donne là, et vous verrez, toute la journée vous aurez des forces. Sinon, même sans rien faire vous serez fatigué. D'ailleurs, vous avez dû le remarquer : parfois vous n'avez rien fait et vous êtes fatigué ; même après vous être reposé trois heures sur une chaise longue, vous êtes encore exténué. Pourquoi ? Parce qu'intérieurement vous n'avez pas su arrêter les robinets : vous avez beau vous reposer, votre force s'en va inutilement on ne sait où. C'est dommage car, à cause de la fatigue, vous êtes obligé de négliger des activités essentielles.

En vous parlant de la détente, je laisse bien sûr de côté des points élémentaires. Il est évident que pour vous sentir bien disposé, vous devez manger et dormir suffisamment, et aussi bien respirer. Si vous n'avez rien mangé depuis longtemps, vous aurez beau vous détendre, ce n'est pas cette détente qui vous donnera des forces. Quand je vous conseille de vous détendre, je sous-entends que vous avez d'abord correctement respiré, mangé et dormi^[9], ce sont des conditions indispensables. Mais même si vous avez accumulé ainsi beaucoup d'énergies, il se peut que vous les perdiez très vite si vous ne savez pas vous recharger. Donc, le sommeil, la nutrition et la respiration ne sont que des préliminaires indispensables ; quant à la détente, c'est un moyen psychique de bien distribuer l'énergie, de la faire sortir régulièrement et de bien recharger ensuite les batteries.

Bien sûr, il existe des yogis, des Initiés qui sont arrivés à une telle maîtrise de leur pensée que, même s'ils n'ont ni mangé ni bu ni dormi, ils sont capables de se brancher si intensément avec les grands réservoirs des forces cosmiques, qu'ils captent ainsi des énergies extraordinaires et les transforment en énergies pour le corps physique. C'est possible, il existe de tels êtres, mais ils sont très rares ; il faut être exceptionnellement entraîné pour arriver à ce niveau, et aucun d'entre vous n'est encore arrivé jusque-là.

Donc, vous voyez, je mets chaque chose à sa place, je souligne ce qui est essentiel et ce qui ne l'est pas, ce qui est possible et ce qui ne l'est pas.

C'est à vous maintenant de bien me comprendre et

d'appliquer correctement les méthodes que je vous présente.

Maintenant, j'ajouterai encore que le plus grand secret pour pouvoir maintenir l'activité dans les meilleures conditions, c'est d'apprendre à travailler toujours avec amour. Car c'est l'amour qui renforce, qui vivifie, qui ressuscite... L'amour ! Quand on n'a pas cet amour et qu'on travaille pour l'argent seulement, pour gagner sa vie, cela ne donne pas de bons résultats. Bien sûr, on gagne quelques sous, mais on devient nerveux et la santé s'abîme. Travaillez pendant des heures avec amour et vous ne sentirez pas la fatigue ; mais travaillez à peine quelques minutes sans amour, dans la colère et la révolte, tout sera bloqué au-dedans de vous et vous serez par terre. Il existe actuellement des idéologies qui répandent la révolte et le mécontentement parmi les travailleurs du monde entier, et qui ont des résultats fantastiques, parce que ce sont des étincelles qui enflamment tout. C'est très facile : décidez de propager la révolte, vous réussirez. Mais dites aux gens que le mécontentement est nocif et qu'il faut, au contraire, travailler avec amour, vous n'aurez aucun succès. Les hommes ne sont pas encore assez mûrs pour comprendre où est leur véritable intérêt.

Il faut comprendre l'efficacité, la puissance de l'amour. Tout ce que vous faites, faites-le avec amour... ou alors ne le faites pas ! Car tout ce que vous faites sans amour vous fatigue, vous empoisonne même et ne vous étonnez donc pas ensuite d'être épuisé, malade. Tout faire avec amour ! Essayez, cela dépend de vous. Quelqu'un me demandait un jour le moyen de devenir infatigable ; je lui ai dit : « Je veux bien vous dire le secret, mais pourrez-vous le réaliser ?... Le secret, c'est de ressentir un grand amour pour tout ce que l'on fait, car c'est l'amour qui réveille toutes les puissances en l'homme. »

Vous êtes dans une École divine où l'on vous apprend à vous reconstruire. Vous n'avez pas encore mesuré l'importance de cette tâche, mais réjouissez-vous, car vous avez la perspective de pouvoir enfin redresser votre existence.

CULTIVER LE CONTENTEMENT

On ne parle pas souvent de l'importance de se sentir content, satisfait, et peu de gens mesurent la nocivité de cette habitude qu'ils ont d'être mécontents de tout et de tout le monde et de troubler partout l'harmonie. Et ce qui est encore plus grave, c'est qu'à notre époque on a tendance à considérer le contentement comme une marque de naïveté, de bêtise, et le mécontentement au contraire comme un signe d'intelligence.

Bien sûr, si vous faites seulement un peu semblant d'être mécontent pour augmenter votre prestige, les dégâts ne seront pas très grands, mais si le mécontentement s'installe vraiment en vous, c'est catastrophique et il faut prendre des précautions. On doit analyser les causes d'un mécontentement tenace. Très souvent on les trouve dans un mauvais raisonnement ou encore dans une éducation défectueuse.

Du point de vue intellectuel, un mécontentement prolongé, entretenu consciemment ou inconsciemment, abîme toujours quelque chose dans l'homme.

Celui qui ne cesse de s'en prendre au Seigneur, à l'existence et à toute l'humanité doit savoir que cette attitude pernicieuse lui donnera intérieurement beaucoup de mauvais conseils. Comme il ne peut empêcher que son sentiment s'exprime et se manifeste, le mécontent a un visage terne, un regard sombre, une voix dure, des gestes brusques qui le rendent antipathique aux autres. Car s'il est vrai que l'on a tendance à trouver les mécontents plus intelligents que les autres, on ne les trouve pas agréables à vivre et on s'éloigne d'eux. Comment rester auprès de ceux qui se plaignent constamment et empestent l'atmosphère de leurs plaintes et de leurs récriminations ? Le mécontentement est une fumée noire qui envahit l'âme, et celui qui l'entretient finit par se détruire. Évidemment, la bonne humeur, la joie ne peuvent pas s'installer définitivement du jour au lendemain. La bonne humeur est souvent l'expression d'un

tempérament déterminé, et rien n'est plus difficile à changer que son tempérament. Cependant, par la pensée, grâce à l'amour et à la volonté, on peut arriver à modifier ses états intérieurs.

Si les gens étaient honnêtes, lucides, ils constateraient qu'en réalité le côté positif dans la vie est toujours plus important en quantité et en qualité. Un exemple très simple, ordinaire : sur la Côte d'Azur il y a dans l'année plus de beaux jours que de jours pluvieux, mais à la moindre averse, tout le monde se plaint du mauvais temps ; les gens oublient qu'il fait beau depuis des semaines. Eh bien, on agit ainsi dans tous les domaines de la vie. Être mécontent, c'est avouer que l'on ne veut pas avoir une vision claire de la réalité. Il faut au moins avoir l'honnêteté de voir les deux côtés.

Celui qui se montre toujours satisfait, optimiste n'est pas dans le vrai non plus, mais être furieux parce qu'un tel a dit quelque chose qui ne vous a pas plu, parce que vous avez payé un objet plus cher que prévu, parce que le potage est trop salé ou qu'on a égaré votre journal, et réagir devant de si petits inconvénients comme si c'étaient des catastrophes, cela crée en vous un état qui vous détruit vous-même. Essayez désormais de mettre en balance tous les détails de la vie quotidienne qui vous irritent avec le fait que vous avez des bras, des jambes grâce auxquels vous pouvez faire tant de choses magnifiques ; et vous avez aussi des yeux, des oreilles, un nez une bouche qui vous permettent de voir, d'entendre, de sentir, de respirer, de goûter, de parler, d'admirer... Vous avez aussi un métier, une maison, des amis... Et pour une petite contrariété, vous êtes prêt à oublier toutes ces richesses inestimables et à troubler la vie de votre famille et de toute la société ? C'est la preuve que vous manquez d'intelligence.

Oui, utilisez cette méthode de la comparaison : mettez face à face les petites contrariétés de l'existence et tous les biens que la Providence vous a largement distribués, et tirez des conclusions. Trop souvent on fait le contraire : on compare le peu qu'on a avec tout ce que possèdent les voisins : « Ah, ah ! celui-là, il a déjà une voiture, et moi je roule encore à bicyclette !... Ah, ah ! celle-là a des diamants et moi des fausses perles ! » Ce sont de mauvaises comparaisons ! Si on veut faire

absolument des comparaisons, pourquoi ne pas voir tous les avantages qu'on possède par rapport à tant d'autres personnes qui sont démunies, malheureuses ou malades ? Cette ingratitude et ce mécontentement constants sont de la part des humains le signe d'un manque d'intelligence : au lieu de voir les bénédictions dont le Ciel les comble, ils ne voient partout que des raisons de perdre leur foi, leur amour et leur reconnaissance.

Vous me direz que vous avez de bonnes raisons d'être malheureux, car vous ne rencontrez que des échecs, vous n'avez aucun avenir devant vous... En réalité les jours ne se ressemblent pas, et si aujourd'hui le soleil était caché par des nuages, demain vous le verrez se lever et tout vous sourira. « Oui, disent certains, mais je suis déjà vieux, que puis-je espérer ? » Ne savez-vous pas qu'un jour vous reviendrez à nouveau sur la terre comme un enfant à qui tous les espoirs seront permis et que vous recommencerez une vie nouvelle, enrichie par les expériences du passé ?

Il existe des réponses à tout ce que la tristesse et le découragement peuvent objecter. Encore faut-il accepter de regarder autrement les choses, de raisonner autrement : devant chaque événement, chaque situation, arrêtez-vous un moment pour considérer les deux aspects : négatif mais aussi positif. Il ne faut évidemment pas se leurrer en disant que tout est bon, mais il faut refuser également de ne s'arrêter que sur le côté noir de la vie. Vous pensez : « Oh ! nous savons déjà tout cela. » Eh bien alors, faites-le si c'est si simple ! Observez-vous, vous découvrirez que vous oubliez souvent cette règle et que vous vous abandonnez au mécontentement et au pessimisme. Et alors, non seulement vous ne raisonnez plus juste, mais vous empêchez votre âme de s'épanouir et de prendre son envol. C'est ainsi que vous vous détruisez spirituellement et même physiquement. Pourquoi dit-on dans la langue courante d'une personne toujours inquiète et insatisfaite qu'elle « se tourne les sangs », ou encore qu'elle « se mange » ou « se ronge les foies » ?

Le mécontentement n'est acceptable que si on est mécontent de soi. On ne doit pas être content de soi-même, même si on obtient de grands résultats spirituels. Pourquoi ? Parce qu'on risque de devenir vaniteux, suffisant et d'interrompre ainsi sa

marche en avant, d'arrêter son perfectionnement. Si vous êtes mécontent de vous-même, ce sentiment va vous stimuler, vous faire travailler, vous améliorer. Mais pour que ce mécontentement ne devienne pas une obsession destructrice, il faut rétablir l'équilibre en étant content des autres. Cette attitude intérieure vous empêchera de tomber dans un état trop négatif qui pourrait vous amener au complet découragement. Cherchez le beau et le bien chez tous les êtres et particulièrement chez ceux qui ont contribué par leur génie, par leurs vertus à l'évolution de l'humanité : ainsi vous serez toujours émerveillé, vous ne courrez aucun danger de sombrer dans le désespoir.

Il y a eu des musiciens, des poètes, des peintres de génie qui, dans une période de découragement, ont détruit leurs œuvres. C'est tout simplement parce qu'ils étaient emmurés dans leur solitude, ils n'ont pas su voir au-delà de leur propre cas et trouver ce qu'il y avait de bon chez les autres : cela les aurait protégés en les empêchant de tourner leur mécontentement contre eux-mêmes et contre leurs créations. Les Initiés ne sont pas contents d'eux-mêmes, mais ils sont contents des œuvres de Dieu, ils sont émerveillés par les serviteurs de Dieu. De cette façon, ils remédient au mécontentement que leur inspirent leurs propres imperfections.

Celui qui se rend compte qu'il n'arrive pas à manifester les qualités qu'il espérait posséder, ne doit pas se décourager ou se révolter. S'il est découragé et furieux contre lui-même, ou contre les autres, ou contre le Seigneur, c'est très mauvais pour lui ; il faut qu'il soit plus humble, sinon cela prouve que son raisonnement n'est pas au point, et qu'il est encore soumis à sa nature inférieure qui a réussi à se faufiler à un moment où elle a trouvé des conditions très favorables. C'est comme si le Ciel avait dit à certaines personnes ou aux circonstances : « Allez le mordre un peu, ou dites-lui quelques mots pour voir ce qui va se passer. » Et ce qui se passe, c'est un remue-ménage qui prouve qu'il n'était pas prêt à affronter les épreuves. Eh bien, même à ce moment-là il ne doit pas s'attrister et se décourager, sinon cela prouve qu'il n'est qu'un prétentieux qui désire des choses encore irréalisables pour lui, et s'il ne redresse pas la situation, il finira par se détruire. Il est permis de s'attrister, mais seulement des succès ou des malheurs des autres, pas

de ses propres désirs et ambitions inassouvis. Que ceux qui tombent fréquemment dans cet état sachent qu'ils ne sont pas très évolués, car leur tristesse est liée à des causes inférieures.

Pour résumer cette question, on peut donc dire qu'il existe un courant de vie et un courant de mort, et le premier degré de la mort est le mécontentement. Oui, car si on ne prend pas de précautions, le mécontentement se transforme en peine, la peine se change en douleur. Cette douleur qui ne touche d'abord que le plan psychique finit par gagner le plan physique. Un jour elle devient maladie et la maladie entraîne la mort. Entre le mécontentement et la mort, les étapes sont évidemment nombreuses, mais peu à peu l'un mène inévitablement à l'autre. Le contentement, au contraire, vous place dans le courant de la vie. Celui qui est content se sent rempli de gratitude envers le Ciel et vit dans la paix ; cette paix lui donne la force, la force lui apporte la plénitude et il commence à goûter la Vie éternelle...

Celui qui aspire à la perfection, qui désire que les esprits de la nature l'aident dans son travail, doit se montrer reconnaissant de tout ce qu'il possède et apporter quelque chose de positif aux autres. Désormais, sachez donc être content, et précisément des choses que vous avez dédaignées et négligées. Chaque jour tâchez de trouver au moins une chose qui vous émerveille et mettez-la dans votre cœur et votre intellect. Si vous remerciez chaque jour le Seigneur, si vous êtes content de tout ce qu'il vous donne, vous posséderez le secret magique qui peut transformer votre vie, et même, les esprits lumineux de la nature s'approcheront de vous pour vous aider.

Notes bibliographiques

1. Une thèse de médecine s'inspirant de l'enseignement d'Omraam Mikhaël Aïvanhov étudie l'action du soleil sur l'homme et les conséquences pratiques de cette action sur sa santé. André MASSON : « Le soleil, l'homme et la santé » (Éditions Prosveta)

2. L'intérêt qui se manifeste actuellement pour une alimentation plus naturelle ne doit pas faire oublier la nécessité d'un régime équilibré et varié. Voir Claire BON : « 105 recettes végétariennes »

« Les 4 saisons dans la cuisine végétarienne »

« Des douceurs sans sucre... » (Éditions Prosveta)

Dépôt légal : Octobre 1997

N° d'impression : 2442

Imprimé en France

Imprimerie Prosveta

Z.I. du Capitou,

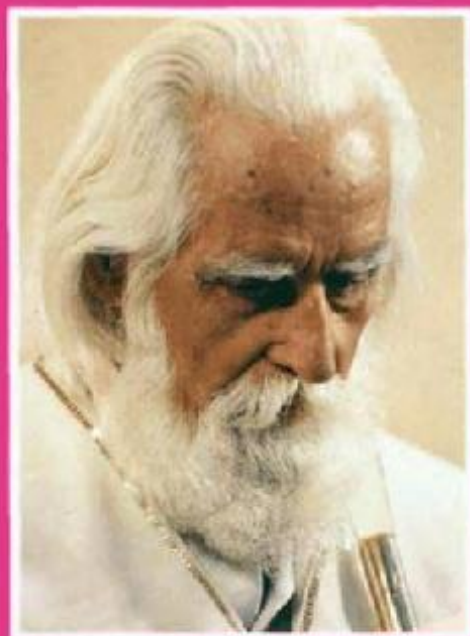
B.P. 12 -83601 Fréjus

Cedex, France



Le Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov (1900-1986), philosophe et pédagogue français d'origine bulgare, vint en France en 1937. Ce qui frappe dès l'abord dans son œuvre, c'est la multiplicité des aspects sous lesquels est présentée cette unique question : l'homme et son perfectionnement. Quel que soit le sujet abordé, il est invariablement traité en fonction de l'usage que l'homme peut en faire pour une meilleure compréhension de lui-même et une meilleure conduite de sa vie.

« Si vous êtes malade, c'est que vous entretenez un désordre en vous : vous avez nourri certaines pensées, certains sentiments, certaines attitudes et cela a fini par se refléter sur votre santé. La meilleure arme contre la maladie, c'est l'harmonie : jour et nuit, pensez à vous synchroniser, à vous mettre en accord, en consonance avec la vie tout entière, la vie illimitée, la vie cosmique. C'est cela la véritable harmonie. S'harmoniser avec quelques personnes : sa femme ou son mari, ses enfants, ses parents, ses voisins, ses amis, c'est encore insuffisant. C'est avec la vie universelle qu'on doit s'accorder. » Omraam Mikhaël Aïvanhov



Le Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov (1900-1986), philosophe et pédagogue français d'origine bulgare, vint en France en 1937. Ce qui frappe dès l'abord dans son œuvre, c'est la multiplicité des aspects sous lesquels est présentée cette unique question : l'homme et son perfectionnement. Quel que soit le sujet abordé, il est invariablement traité en fonction de l'usage que l'homme peut en faire pour une meilleure compréhension de lui-même et une meilleure conduite de sa vie.

« Si vous êtes malade, c'est que vous entretenez un désordre en vous : vous avez nourri certaines pensées, certains sentiments, certaines attitudes et cela a fini par se refléter sur votre santé. La meilleure arme contre la maladie, c'est l'harmonie : jour et nuit, pensez à vous synchroniser, à vous mettre en accord, en consonance avec la vie tout entière, la vie illimitée, la vie cosmique. C'est cela la véritable harmonie. S'harmoniser avec quelques personnes : sa femme ou son mari, ses enfants, ses parents, ses voisins, ses amis, c'est encore insuffisant. C'est avec la vie universelle qu'on doit s'accorder. »

Omraam Mikhael Aïvanhov



ISSN 0290-4187
ISBN 2-85566-428-4

-
- [1] Voir « La parabole des cinq vierges sages et des cinq vierges folles » dans « Nouvelle lumière sur les Évangiles », collection Izvor.
- [2] Voir « La greffe » dans « Le travail alchimique ou la quête de la perfection » (collection Izvor).
- [3] Cette conférence date de 1970.
- [4] Voir collection Izvor : « La vie psychique : éléments et structures », le chapitre III : « Plusieurs âmes et plusieurs corps ».
- [5] Voir la note bibliographique en fin de volume.
- [6] Voir collection Izvor : « L'homme à la conquête de sa destinée », chapitre V : « La loi des correspondances ».
- [7] Un végétarisme au sens large qui n'exclut donc ni les œufs ni les laitages ni même le poisson. Voir sur ce sujet dans la collection Izvor « Le yoga de la nutrition », chapitre V.
- [8] Voir la note bibliographique en fin de volume.
- [9] Sur le sommeil voir Œuvres Complètes, tome 13, chapitre II : « Le programme de la journée - Préparation au sommeil. »